Abhandlungen aus dem Gebiete der
Psychotherapie
und medizinischen Psychologie
Herausgegeben von
Dr. Albert Moll in Berlin

6. Heft

Das Problem der Ermüdung

Eine psychologische Studie

Von

Johannes Alfvén

Norrköping, Schweden



VERLAG VON FERDINAND ENKE IN STUTTGART
1927

Printed in Germany

Bisher sind erschienen:

1. J. H. Schultz, „Die Schicksalsstunde der Psychotherapie“ Lex. 8°. 1925. geh. M. 2.40.
2. Benno Kern und Fritz Schöne, „Sonderstellung gewisser Farbtöne und Heilbehandlung von Farbenschwäche“. Mit 22 Abbildungen. Lex. 8°. 1925. geh. M. 15.—
3. Max Levy-Suhl, „Neue Wege in der Psychiatrie“. Mit 17 Abbildungen. Lex. 8°. 1925. geh. M. 4.50
4. J. Zeehandelaar, „Affekte, Psychotonie und autonomes Nervensystem in der Psychotherapie“ Lex. 8°. 1926. geh. M. 4.50
5. Max Cohn, „Grenzen und Mystizismus der Psycho-Analyse“ Lex. 8°. 1926. geh. M. 4.50
6. Johannes Alfvén, „Das Problem der Ermüdung“. Eine psychologische Studie. Lex. 8°. 1927. geh.

Die nächsten Hefte werden folgende Arbeiten umfassen:

7. Albert Moll, „Zur Psychologie der Okkultismusgläubigen“
8. W. Schulte, „Zur Psychologie der Persönlichkeit. (Auf empirisch. Grundlage)“
9. Erich R. Jaensch, Das Verhalten des Pupillen-Reflexes und die „psycho-physische Integration“ der Jugendlichen und des „integrierten“ Menschentypus

Es sind weiter Arbeiten aus dem Gebiete der medizinischen Psychotechnik, der Psychoanalyse und Psychosynthese, sowie allen jenen Zweigen der medizinischen Psychologie und Psychotherapie in Aussicht genommen, die sich in neuerer Zeit immer mehr entwickelt haben.

Abhandlungen aus dem Gebiete der

Psychotherapie und medizinischen Psychologie

Herausgegeben von

Dr. Albert Moll in Berlin

---

6. Heft

Das Problem der Ermüdung

Eine psychologische Studie

Von

Johannes Alfvén

Norrköping, Schweden



VERLAG VON FERDINAND ENKE IN STUTTGART

1927

Druck der Hoffmannschen Buchdruckerei Felix Krais, Stuttgart

Inhaltsübersicht.

Seite

I. Ermüdung und Neurasthenie 5

II. Die physiologische Ermüdung 13

1. Die normale Arbeitsermüdung 13
2. Ermüdung bei vergeblicher und unzweckmäßiger Tätigkeit 14
3. Ermüdung als Schutz gegen Monoideismus und Stereotypie 16
4. Ermüdung und Erschöpfung 18

III. Die nervöse Ermüdung 22

1. Die Überinnervation 22
2. Die nervöse Tenazität 23
3. Die nervöse Repulsion 24
4. Einstellung und Vermeidung 26
5. Der nervöse Negativismus 28

IV. Die nervöse Ermüdung (Fortsetzung) 30

1. Die Einstellung auf das Subjekt 30
2. Der nervöse Autismus 31
3. Der nervöse Willensakt 33
4. Die Bedeutung der Einschätzung 36

V. Die nervöse Ermüdung (Fortsetzung) 38

1. Die Varianten der nervösen Ermüdung 38
2. Das Wesen der Anstrengung 40
3. Das Wesen der Überanstrengung 42

VI. Der Einfluß der Ermüdung auf das geistige Leben 47

1. Die Wirkungen der physiologischen Ermüdung 47
2. Die Wirkungen der nervösen Ermüdung 52
3. Neurasthenie und Vitalität 55

VII. Die Natur des Kraftgefühls 58

1. Kraft und Ermüdung 58
2. Die Begierden 59
3. Die Willenskraft 62
4. Das asketische Verlangen 66
5. Die heroische Einstellung 69
6. Die Bedeutung der Hemmung 71
7. Das Ich und der Gegenstand 72
8. Klimakterische Perioden 74
9. Renaissanceperioden 76

I. Ermüdung und Neurasthenie.

Während die Erscheinung der Ermüdung in sehr zahlreichen physiologischen, klinischen, pädagogischen und arbeitstechnischen Schriften geschildert worden ist, sind die Arbeiten, die sich in eingehenderer Weise von rein psychologischem Gesichtspunkt aus mit dieser Frage beschäftigen, verhältnismäßig wenig zahlreich. Zu versuchen, diesem Mangel abzuhelfen, war die Absicht mit diesen Zeilen.

Wenn man eine Erscheinung näher untersuchen soll, muß man dieselbe in ihren ausgeprägtesten und prägnantesten Formen betrachten. Bei neurasthenischen Krankheitszuständen tritt die Ermüdung nicht selten als das vorherrschende Symptom, als eine Erscheinung scheinbar ohne Ursache, als ein verwirrendes Rätsel auf. Es ist daher angezeigt, die Aufmerksamkeit in erster Linie auf die neurasthenische Ermüdung zu richten.

In dem Krankheitsbegriff Neurasthenie (Nervenschwäche oder reizbare Schwäche) ist das Gefühl von Ermüdung und Schwäche als so bedeutungsvoll angesehen worden, daß die Krankheit davon ihren Namen erhalten hat. In dem Ausdruck reizbare Schwäche ist ja „Schwäche" das eigentliche Hauptwort, während „reizbare" nur ein Eigenschaftswort, sei es auch ein sehr wichtiges solches, ist.

Eine große Anzahl wissenschaftlicher Forscher haben betont, daß Schwäche und Reizbarkeit die beiden Grundzüge der Krankheit bilden. Goldscheider sagt, das Wesen der Neurasthenie bestehe in einer krankhaften Steigerung der Reizbarkeit, in einer Neigung zu Erschöpfung und in reizbarer Schwäche. Besonders ist die große Bedeutung der Ermüdung betont worden. Westphal meint, mit der Schwachheit des Nervensystems gehe regelmäßig eine große Neigung zu Ermüdung Hand in Hand, die den Neurastheniker zu fortgesetzter und dauernder geistiger oder körperlicher Arbeit unfähig macht. — „Die Neurasthenie", sagt Ziehen (siehe „Die Geisteskrankheiten des Kindesalters" 1915, S. 423), „ist charakterisiert durch eine krankhafte Erschöpfung und Erschöpfbarkeit im zentralen Nervensystem." Binswanger betrachtet die Krankheit als eine Erschöpfungsneurose und Möbius als eine chronische Ermüdung. Beard war der Meinung, daß das Wesen der Neurasthenie in einer Abnahme der Nervenkraft bestehe. Oppenheim schreibt freilich, „die Erschöpfbarkeit ist gewissermaßen eine kaschierte Reizbarkeit", aber er stellt sie doch in einen gewissen Gegensatz zur Reizbarkeit und sagt ausdrücklich, die Erschöpfung bilde den zweiten Grundzug der Neurasthenie. „Wie es der Name ausdrückt",

schreibt Lewandowsky, („Praktische Neurologie für Ärzte", 4. Aufl., 1923, S. 293) „ist das wesentliche Symptom der Neurasthenie die Schwäche, zwar nicht der Nerven, sondern psychischer Funktionen." — „Was beim Neurastheniker dominiert", sagt Dubois, „ist die Erschöpfung. Sie ist zum großen Teil autosuggeriert und abhängig von dem pessimistischen Gemütszustand, aber sie ist auch wirklich und wird stets noch mehr vergrößert durch die emotionale Ermüdung, die von Grübeleien herrührt." (Les psychonévroses, 1909, S. 194.)

Dejerine, der im übrigen ebenso wie Dubois mit Nachdruck die rein psychologischen Faktoren bei der Neurasthenie hervorhebt, unterscheidet zwischen falscher Ermüdung, die von unrichtigen Vorstellungen herrührt, vorzeitiger Ermüdung und der wirklichen Ermüdung, beruhend auf unbefriedigendem Ernährungszustand und auf Grübeleien, zumeist aber auf einer disharmonischen Anstrengung. (Dejerine et Gauckler: „Les manifestations fonctionelles des psychonévroses, 1911, S. 176.)

Die vorstehend angeführten Verfasser betonen also die große Bedeutung der Ermüdung bei Neurasthenie und heben sie als eine der Reizbarkeit wenigstens ebenbürtige Erscheinung hervor. Ja, die meisten betrachten geradezu die Ermüdung als das wichtigste Symptom und meinen, das Wesen der Neurasthenie bestehe in einer Abnahme der Nervenkraft, einer chronischen Ermüdung. Und diese Ermüdung ist nach der Meinung der Mehrzahl ungefähr gleichbedeutend mit einer Art rätselhafter und unbestimmter physischer oder psychischer Schwäche.

Wie unwahrscheinlich, und wie dem wirklichen Sachverhalt widersprechend diese Ansicht auch ist, hat sie sich gleichwohl in ihrer Eigenschaft einer bequemen und scheinbar leichtfaßlichen, wenngleich widerspruchsvollen Erklärungsweise seit langer Zeit sowohl in der wissenschaftlichen Denkweise als auch in der öffentlichen Meinung eingebürgert. Solche Ausdrücke wie: „ich bin nervenschwach", „ich habe schlechte Nerven", „meine Nerven sind total ruiniert", sind bei nervösen Personen sehr gewöhnlich, und diese halten gewöhnlich die vorstehend angeführte Ansicht für eine so selbstverständliche Sache, daß es ihr Erstaunen erregt, wenn jemand sie im Ernst bestreitet. Ein Widerspruch in dieser Frage wird gewöhnlich als ein Paradoxon oder als ein wohlmeinender Versuch, ein bedauerliches Faktum zu verbergen, aufgefaßt.

Allbekannt ist ja auch, daß es Fälle gibt, die eine Stütze für die Auffassung zu gewähren scheinen, daß eine wirkliche Schwäche, eine Abnahme der Nervenkraft, bei der Neurasthenie vorliegt. Mancher Neurotiker erwacht nach der Ruhe der Nacht mit frischen Kräften, aber schon, nachdem er eine kürzere Zeit gearbeitet, beginnt ein lähmendes Ermüdungsgefühl sich einzustellen, so daß die Arbeit vorzeitig abgebrochen werden muß. Erst nach einer

Weile Ruhe kehren die Kräfte zurück, um doch bei erneuter Tätigkeit wieder anzufangen, in einer anscheinend unerklärlichen Weise und mit einer für völlig gesunde Personen unbekannten Schnelligkeit abzunehmen.

Derartige Fälle — wenngleich nicht ungewöhnlich — sind doch kaum in der Majorität. Die typische Form von neurotischer Ermüdung ist mutmaßlich die Morgenermüdung. Wer an diesem Symptom leidet, fühlt sich ja bekanntlich nicht selten beim Zubettgehen völlig ausgeruht, aber nach einem vielleicht ganz normalen Schlaf erwacht er unlustig, zerschlagen und todmüde. Erst nach und nach gelingt es ihm, mit seiner Tätigkeit in Gang zu kommen. Je weiter der Tag vorrückt, desto stärker fühlt er sich, und wenn der Abend kommt, hat er den Höhepunkt von Lebenskraft und Arbeitsfähigkeit erreicht.

Bei der Morgenermüdung liegt demnach ein paradoxes Verhältnis vor: die Arbeit scheint Kraft zu erzeugen und die Ruhe Ermüdung.

Einige Verfasser sind daher der Meinung, daß die Menschen in Morgenarbeiter, die abends am müdesten sind, und Abendarbeiter, die morgens am müdesten sind, eingeteilt werden können. So einfach sind jedoch die Verhältnisse nicht. Das nervöse Ermüdungsgefühl offenbart sich in den verschiedensten und wechselndsten Formen. Manche Neurotiker erklären, den ganzen Tag über ungefähr gleich müde zu sein; morgens und abends, bei Ruhe und Arbeit, ist ihr Schwächegefühl gleich groß. Sie sind darin „Spezialisten" geworden, sich auszuruhen, aber die Ruhe befreit sie nicht von ihrer Ermüdung. Andere wiederum werden von einer regellos eintretenden Mattigkeit belästigt. Den einen Augenblick fühlen sie eine übermäßige Ermüdung, ohne gearbeitet zu haben, den andern eine intensive Lebensfrische, ohne ausgeruht zu haben. Einige Personen fühlen sich daheim müde, aber erhalten Kräfte, sobald sie in die frische Luft hinauskommen; andere vertragen nicht einmal einen kurzen Spaziergang, ohne erschöpft zu werden. Einige fühlen sich am müdesten in der Einsamkeit, andere in Gesellschaft usw.

Oft ist die nervöse Ermüdung elektiv, spezialisiert und nur auf gewisse Verrichtungen eingestellt. Es gibt Personen, die nicht imstande sind, ein Buch oder eine Zeitung mehr als einige Minuten zu lesen, die aber Musik stundenlang anhören können. Andere können eine ganze Nacht Schach spielen, ohne eine Spur von Ermüdung, schlafen aber unfehlbar ein beim Anhören eines Vortrages.

Alle Versuche, diese scheinbar regellose Ermüdung als auf physischer Schwäche oder organischer Erschöpfung, auf Störungen des Stoffwechsels[1]), auf Vitaminmangel u. dgl. beruhend zu erklären, sind hoffnungslose Unter-

[1]) Cramer meint z. B., daß die Neurasthenie beginnt, wenn die Selbstregulierung des Stoffwechsels im Schlaf und in der Ruhe nicht mehr imstande ist, die Ermüdung der Neuronen zu beseitigen.

nehmungen, die zu inneren Widersprüchen führen und die das Problem verwirren und trüben, anstatt es zu lösen.

Es hat demnach den Anschein, als ob das neurotische Ermüdungsgefühl eines gesetzmäßigen Charakters entbehrte und Züge von Anarchie darböte. Es erweist sich zum Unterschied von der wirklichen Arbeitsermüdung tückisch, unberechenbar und anscheinend unerklärlich. Die eigentümlichen Variationen im Auftreten desselben sprechen in entscheidender Weise gegen die Behauptung, daß das Wesen der Neurasthenie in einer konstanten Schwäche, einer wirklichen Entkräftung oder einer chronischen Erschöpfung bestehen sollte. Es sind auch mehrere andere Umstände, die dieser Behauptung widersprechen.

Erstens trifft man nicht selten Personen an, die freilich nervöse Symptome darbieten, die aber auf das bestimmteste verneinen, an einer Art Ermüdungs- oder Schwachheitsgefühl zu leiden. Symptome, die auf Reizbarkeit deuten (z. B. Herzklopfen, Zittern, Angst), können stark hervortretend sein, während das Symptom „Schwäche“ vollständig fehlt. Wenn man auch zugeben muß, daß das Schwächegefühl ein Symptom ist, das sehr oft vorkommt, ist es doch weit entfernt immer vorhanden. Es kann daher durchaus kein für die Diagnose Neurasthenie unentbehrliches Kardinalsymptom bilden, obgleich es, wie gesagt, als von so großer Bedeutung angesehen worden ist, daß es der theoretischen Auffassung von der Krankheit zugrunde gelegt worden ist, ja sogar ihr ihren Namen geschenkt hat.

Weiter sind diejenigen, welche die Ärzte wegen nervöser Symptome um Rat fragen, in der Regel Personen, die sich in dem Alter befinden, wo der Mensch sich seinem Höhepunkt nähert oder ihn soeben erreicht hat, und die Lebenskraft am stärksten ist. Wenn man von den nervösen Frauen im Klimakterium absieht, dürften die meisten Neurastheniker im Alter von 20—30—35 Jahren stehen. Bei alten Leuten mit abnehmender Lebenskraft spielt die Neurasthenie eine viel geringere Rolle als bei den jungen Leuten. Es ist während der besten Jahre, wo sie am stärksten hervortritt. Manche Menschen fühlen sich mit 20 Jahren abgearbeitet und mit 40 Jahren von schwellender Lebenskraft erfüllt. Janet u. a. m. haben bemerkt, daß nervöse Symptome mit Vorliebe bei relativ jungen Personen auftreten. Dies scheint eine natürliche Sache zu sein, wenn man annimmt, daß die Neurasthenie durch eine gesteigerte Reizbarkeit verursacht ist. „Wenn die Zelle reichlich mit Energie versehen ist, ist sie exzitabel, d. h. sie ist empfindlich für einen unbedeutenden Stimulus“, sagt James Mackenzie. Dagegen widerspricht dieser Sachverhalt der Theorie von einer chronischen Schwäche als Grundursache.

Drittens sind ja diese „schwachen“ Personen in der überwältigenden Mehrzahl der Fälle in körperlicher Hinsicht völlig gesund. Ihre Organe sind gesund, und man kann bei ihnen in der Regel keine objektiv nachweisbaren

krankhaften Veränderungen finden. Der Arzt setzt ja gewöhnlich voraus, daß ein Neurotiker körperlich gesund sein soll und wird beinahe überrascht, wenn er bei ihm ein Symptom entdeckt, das auf organische Krankheit deutet. Ja, mancher Neurotiker besitzt einen geradezu athletischen Körperbau und klagt nichtsdestoweniger über eine beständige Ermüdung.

Man könnte dann einwenden, daß die Schwäche nicht in den Muskeln oder im Körper sitzt, sondern seelischer Art ist. Aber auch in geistiger Hinsicht stehen diese Personen nicht selten über dem Durchschnittsmaß. Dubois' Äußerung[1]), „es ist eine seelische Schwäche (Psychasthenie), die das primäre Übel bildet", ist Ausdruck für eine irreleitende Anschauung, die energisch bekämpft werden muß. Es sind nicht Idioten und Imbezille, die das Klientel des Nervenarztes bilden. Die Mehrzahl der nervösen Patienten zeigen keine Minderwertigkeit in geistiger Hinsicht, sondern sind im Gegenteil, wie bekannt, oft lebhafte und intellektuell rührige Personen. Viele derselben sind talentvoll und reich begabt, sowohl auf dem Gebiet des Willens als auch des Gefühls und der Intelligenz. Es hat Genies gegeben, die darüber geklagt haben, daß sie leicht erschöpft wurden. Wenn es wirklich darauf ankommt, können nervöse Personen sich ebenso tüchtig zeigen wie andere und mehr als das; davon hat der Weltkrieg mehr als ein Beispiel abgegeben.

Wenn unter „schwachen" Personen auch Athleten, Talente und Genies eingereiht werden sollen, hat der Begriff Schwäche eine Dehnbarkeit und einen Umfang erhalten, der in logischer Hinsicht besonders bedenklich zu sein scheint.

Zweifelsohne sind gleichwohl viele Neurastheniker bleiche, magere und schmächtige Personen, und die Ansicht ist dann naheliegend, daß die „Schwächlichkeit" mit dem schmächtigen Körperbau und der bleichen Hautfarbe zusammenhängt. Jedermann wird sich jedoch unschwer ebenso schmächtig gebauter Personen entsinnen, die über dem Durchschnittsmaß, ja, wahre Wunderwerke in bezug auf Ausdauer und Kraft waren. Es sind gewiß nicht immer die großen Kolosse, die in bezug auf Tüchtigkeit die ersten sind; nicht selten müssen sie ins Gras beißen vor bleichen und schlanken Personen, wenn es sich um Energie und Ausdauer handelt.

Die Ansicht, daß es den Neurasthenikern an Willenskraft und Ehrgeiz gebricht, ist ein sehr verbreitetes Vorurteil. Daß solche Fälle vorkommen, ist wohl wahr, aber die Mehrzahl dieser Personen zeichnen sich im Gegenteil durch einen aufgestachelten, wenngleich fehlgerichteten, Willen[2]), einen überreizten Ehrgeiz und ein übertriebenes Pflichtgefühl aus. Viele von ihnen sind nicht „minderwertig", sondern geradezu „hochwertig". Es scheint, als

[1]) Dubois, „Les psychonévroses et leur traitement moral."

[2]) „Die Neurastheniker sind recht selten so willensschwach wie man sagt. Sie vergeuden zuweilen ein Übermaß von Energie im Kampf gegen ihr Leiden und ihre Sensationen," sagt Dejerine.

seien es die pflichttreuesten Hausfrauen, die verantwortungsvollsten Beamten und die sorgfältigsten Lehrer, die am leichtesten der Neurasthenie anheimfallen. Die sorglosen Müßiggänger, die Verantwortungslosen, Pflichtvergessenen und Arbeitsscheuen, scheinen weniger empfänglich für diese Krankheit zu sein.

Sehr gewöhnlich ist die Vorstellung, daß die „degenerierten" Stadtbewohner mit ihrem „Hasten und Jagen" viel mehr von der Neurasthenie angegriffen sind als die Landbewohner. Sicher ist gleichwohl — was oft hervorgehoben ist — daß diese Krankheit auch auf dem Lande sehr verbreitet ist. Nicht selten bekommt der Arzt kräftige und wohlgenährte Bauersfrauen in seine Behandlung, die für zwei essen und für drei arbeiten, aber gleichwohl darüber klagen, daß sie an einer beständigen Ermüdung leiden. Sie *fühlen* sich müde und *sind* stark. Sicherlich sind sie krank, aber ebenso sicher ist, daß es nicht Kraft ist, die ihnen fehlt. Ist es wirklich möglich, daß diese von überreicher Lebenskraft schwellenden Weiber „schwach" sind? Sie beweisen ja täglich, daß ihre Arbeitsfähigkeit in körperlicher und geistiger Hinsicht durchaus befriedigend ist.

Auf Grund der hier angeführten Argumente scheint es, als ob die Theorie einen höheren Grad von Wahrscheinlichkeit besitzen sollte, die die Neurasthenie als eine *Vitalitätssteigerung*, eine Irritationserscheinung, eine Steigerung der Lebensintensität, anstatt als eine Schwächung der Nervenkraft erklärte.

Das nervöse Ermüdungsproblem ist von den meisten Verfassern vorwiegend deduktiv behandelt worden. Anstatt sorgfältig zu untersuchen, was die Erfahrung lehrt, ist der Gedankengang ungefähr folgender gewesen: „Daß das Ermüdungsgefühl des Neurasthenikers auf einer wirklichen Schwäche oder einer Art Minderwertigkeit beruht, versteht sich von selbst und braucht nicht in Frage gestellt zu werden. Es erübrigt nun nur noch, die Ursachen der Schwäche nachzuweisen." Da aber die Neurastheniker in der Regel in physischer Hinsicht völlig gesund sind und oft eine gute Konstitution besitzen, hat man zu vagen und unbestimmten Theorien seine Zuflucht nehmen müssen. Da bei Neurasthenie Degenerationszeichen im allgemeinen nicht vorhanden sind, hat man versucht, sich mit der Annahme von Toxinen, Affektvergiftungen oder Krankheiten bei den Vorfahren zu helfen. Für diese Theorien, ohne zuverlässige statistische oder experimentelle Unterlage, sind keine stichhaltigen Nachweise vorgebracht worden. Anstatt schwebende Hypothesen darzulegen, wäre es angezeigt, zuerst zu untersuchen, ob tatsächlich die Erfahrung in unzweideutiger Weise die Auffassung stützt, daß die nervöse Ermüdung auf einer organischen Schwäche, auf einer physischen oder psychischen Erschöpfung beruht.

Daß Ermüdung und Kraft in psychologischem Sinne nur verschiedene Ausdrucksformen für die Vitalität sind, wird dadurch bewiesen, daß derselbe Affekt die eine Minute asthenisch und die andere Minute sthenisch sein

kann. „Es gibt keine feste Grenze zwischen asthenischen und sthenischen Affekten“, sagt Jodl[1]). „. . . Die Verzweiflung kann in dem einen Moment das Bild völliger Gebrochenheit gewähren und im nächsten zu wildem Toben sich aufraffen.“

Da es demnach unwahrscheinlich erscheint, daß das nervöse Ermüdungsgefühl auf einer Abnahme der potentiellen Energie des Organismus oder einem konstanten Schwächezustand beruhen sollte, muß man sich fragen, ob es nicht möglich wäre, auch das Ermüdungsgefühl als einen Ausdruck der gesteigerten Reizbarkeit zu deuten. Diese Deutung würde eine einheitliche Auffassung von dem Wesen der Neurasthenie ermöglichen und würde uns von dem noch in vielen wissenschaftlichen Arbeiten vorhandenen verwirrenden Dualismus befreien. Die Behauptung, daß auch die nervöse Ermüdung ein Ausdruck für eine gesteigerte Reizbarkeit ist, wird weniger paradox, wenn man sie als einen abwehrenden Reflex, verwandt mit Schmerz und Furcht, auffaßt.

Immer mehr Verfasser heben auch den Zusammenhang der Ermüdung mit der Überempfindlichkeit hervor.

Die Klarstellung dieser Frage ist keine gleichgültige Sache und bedeutet keine scholastische Haarspalterei. Statt dessen ist es von entscheidender Bedeutung, ob man zu einer Person sagen soll: „Ihre Kräfte sind verbraucht, Ihr Nervensystem ist ruiniert oder beschädigt; nur eine langwierige Unterbrechung der Arbeit und eine stärkende Behandlung kann vorübergehend Ihr Leiden lindern, das wahrscheinlich von einer inneren Vergiftung oder von Krankheiten Ihrer Vorfahren herrührt“, oder ob man sagen kann: „Sie leiden an einem rein subjektiven und irreleitenden Schlaffheitsgefühl, aber Ihre Energiequellen sind vollkommen normal; Sie bedürfen eigentlich keiner Kräftigung, aber Ihre Überreizung muß gemildert werden.“

Ein in physischer Hinsicht vollkommen gesunder Offizier mittleren Alters, der auf Grund eines hochgradigen Ermüdungsgefühls seinen Abschied genommen und sich ohne Erfolg Erholungskuren und „stärkenden“ Behandlungen während mehrerer Jahre unterzogen hatte, äußerte, nachdem er über die Natur der nervösen Ermüdung Aufklärung erhalten: „Ist es Überreizung und nicht Schwäche, an der ich leide? Dann habe ich meine Zeit auf eine Schimäre vergeudet.“

Das Wort „nervös“ ist eigentlich viel treffender als der irreleitende Ausdruck „neurasthenisch“. Das französische Wort „nerveux“ entspricht dem schwedischen „nervös“, bedeutet aber auch „kräftig“, „nachdrücklich“, und ist demnach das gerade Gegenteil von dem Wort „neurasthenisch“, das Schwäche andeutet. Nervöse Reaktionen sind intensive, nachdrückliche, aber einseitig oder unrichtig angebrachte Reaktionen. Der Neurastheniker gleicht

[1]) Jodl, „Lehrbuch der Psychologie“. 3. Aufl., Bd. II, S. 413.

einem Holzhacker, der kräftig die Axt führt, aber daneben trifft oder sich selbst in den Fuß hackt.

Es gibt eine große Anzahl Menschen, deren Arbeitskraft ernstlichen Abbruch erlitten hat, weil sie eine unrichtige Auffassung von der Natur der nervösen Ermüdung erhalten hatten, dank einem weitverbreiteten, aber sehr bedauerlichen Irrtum.

Es ist von Wichtigkeit, zwei ganz verschiedenartige Erscheinungen, deren Verwechslung die größte Schuld an der Verwirrung und den Widersprüchen auf diesem Gebiete trägt, scharf auseinanderzuhalten, nämlich die objektive physische Erschöpfung und das subjektive Ermüdungsgefühl, welche beiden Erscheinungen — wie im folgenden gezeigt werden wird — oft, aber weit entfernt immer miteinander verbunden sind. Die Erschöpfung, die von dem Zustand der Gewebe abhängt, ist ein Problem, das dem Richterspruch der Physiologie, der Chemie und der Physik untersteht. Die Ermüdung wiederum ist eine psychologische Erscheinung; sie ist ein Ausdruck für eine Art von universaler Ausschaltungsreaktion und macht sich geltend nicht nur bei Tätigkeit und Arbeit, sondern auch bei allen psychischen Funktionen überhaupt.

Der Ausdruck „Schwäche" ist von vielen Verfassern sowohl in der Bedeutung von subjektivem Ermüdungsgefühl als auch von objektiver Erschöpfung gebraucht worden; daraus sind Unklarheit und falsche Auffassung entstanden, und das ganze Problem ist falsch angefaßt worden.

Zum Unterschied von der Mehrzahl der übrigen psychischen Reflexe, die im allgemeinen die Tendenz haben, die Aufmerksamkeit zu schärfen und die Aktivität zu steigern, wirkt die Ermüdung ausschaltend auf diese und nimmt daher eine Sonderstellung ein. Diese Verschiedenheit hat die vielen gemeinsamen Züge in den Schatten gestellt; sie hat veranlaßt, daß dieses einzige Symptom auf eine künstliche Art von allen übrigen abgesondert worden ist, und hat den Blick getrübt für die Tatsache, daß eine ausschaltende Reaktion überreizt werden und hypertrophieren kann, ebenso wie eine einschaltende.

Die übrigen nervösen Symptome, Unruhe, Reizbarkeit, Zittern usw., sind ja auf eine Steigerung und eine Überspannung gewisser normaler, seelischer oder körperlicher Reaktionen zurückzuführen. So z. B. entsteht die nervöse Furcht durch eine Überreizung und eine abnorme Vergrößerung der „normalen" Furcht. Wenn die nervöse Ermüdung durch eine Überspannung und eine Hypertrophierung einer normalen Reaktion verursacht wäre, ist es natürlich von großem Interesse, zu versuchen, sich klar zu machen, um was für eine Art von Reaktion es sich hier handeln kann.

Um das nervöse Ermüdungsgefühl zu verstehen, ist es vor allem nötig zu versuchen, in das Wesen der normalen Ermüdung einzudringen, und daher werden wir zuerst die komplizierte und vielgestaltige Erscheinung des normalen Ausschaltungsmechanismus prüfen.

II. Die physiologische Ermüdung.

1. Die normale Arbeitsermüdung.

Das normale Ermüdungsgefühl, die Ermüdung des Fußgängers, des Schmiedes und des Schnitters, ist nicht vorhanden nach der Ruhe der Nacht, sofern nicht die Anstrengungen des vorhergehenden Tages außergewöhnlich groß gewesen sind. Es entsteht nach und nach während der Arbeit, es nimmt gegen Abend zu und ist in der Regel einigermaßen proportional zur Größe der ausgeführten Arbeitsleistung. Es ist weiter zum Unterschied von der nervösen Ermüdung ein angenehmes Gefühl. Sich todmüde arbeiten, so daß „der ganze Körper weh tut", bedingt an und für sich noch keinen Überdruß; die physiologische Ermüdung gehört im Gegenteil zu den Wohlgefühlen; sie bewirkt Zufriedenheit und frohe Stimmung. Sie schaltet den Tätigkeitstrieb aus, und wollte man ihre Mahnung an den Organismus in Worten auszudrücken versuchen, so würde sie etwa lauten: „Höre auf mit deiner Tätigkeit! Dein Energievorrat ist im Begriff zu versiegen und bedarf der Erneuerung."

Wenn der Wanderer nach einem langen Tagemarsch bei Einbruch der Nacht am Ziel der Reise anlangt, fühlt er Hunger, Durst und Ermüdung. Diese drei Impulse, Wünsche oder Triebe, sind, obwohl sie verschiedene Aufgaben haben, ihrer psychologischen Natur nach verwandt.

Das Ermüdungsgefühl ist ebenso wie Hunger, Durst und Schlafbedürfnis ein natürlicher Schutzreflex. Es ist wie Furcht, Zorn und Geschlechtstrieb eine der Erscheinungsformen der Lebenskraft, des Selbsterhaltungstriebes. Es macht sich stark bemerkbar bei jungen, kräftigen, körperlich arbeitenden Männern, wenn sie nach Beendigung des Tagewerkes von einer unbezwinglichen Kraftlosigkeit ergriffen werden und nach dem Zubettgehen schnell in einen tiefen und erquickenden Schlummer fallen.

Dieser Schutzreflex, der in der Regel bei den Starken stark ist, ist auch beim Kinde mit seinen ungehemmten Reflexen sehr ausgesprochen. Mitten im Spiel kann es vorkommen, daß es plötzlich und ohne Vorboten müde wird und einschlummert. Das leichtbewegte und lebhafte Kind, das so plötzlich von Freude, Zorn und Furcht erregt werden kann, wird auch leicht von einer unwiderstehlichen Ermüdung ergriffen, deren Stärke und rasches Auftreten mit der allgemeinen Lebhaftigkeit der Reaktionen des Kindes zusammenhängt.

Die Ermüdung führt jedoch nur eine partielle Ausschaltung des Seelenlebens herbei. Der große und so gut wie vollständige Ausschaltungsreflex ist der mit der Ermüdung nahe verwandte Schlaf.

Der Charakter des Schlafes von aktiver Funktion ist von mehreren Verfassern hervorgehoben worden.

H. Trömner hat in der zwölften Jahresversammlung des Vereins

deutscher Nervenärzte im September 1923 geäußert, das Faktum des hypnotischen Tiefschlafes widerspreche allen chemischen oder Erschöpfungstheorien für den Schlaf. Ermüdung, Kälte, Gewohnheit, Schlafmittel, Mangel an Gemütseindrücken, elektrischer Strom, alles dies wirke nur hervorrufend. Der Schlaf ist nach ihm eine positive, aktive Funktion.

Was hier von der Natur des Schlafes angeführt ist, muß auch als von der Ermüdung und der Ruhe geltend angesehen werden. Das Aufhören einer zerebralen Funktion ist, nach Bleulers Ansicht, eine besondere Handlung. Auch die Ruhe muß als ein Ausdruck für eine aktive, wiederaufbauende Tätigkeit und die Ermüdung als ein nutzbringendes Bedürfnis angesehen werden.

Wenn der Energievorrat des Körpers auf Grund von Mangel an Nahrung, oder auf Grund von Anstrengung zu erschöpfen droht, bedarf er der Erneuerung. Diese erfolgt im ersten Falle durch Aufnahme von Nahrung und im letzten Falle durch eine absolute oder relative Ruhe, die man als eine innere Mahlzeit bezeichnen könnte, durch welche die Gewebe des Körpers ihren Energievorrat erneuern. Während der Ruhe sind die Einnahmen der Gewebe größer als ihre Ausgaben. Um den Organismus zu zwingen, seine Vorratskammern zu füllen, gibt es zwei Bedürfnisse oder Antriebe, nämlich das Verlangen nach Nahrung, d. h. den Hunger, und das Verlangen nach Ruhe, d. h. die Ermüdung.

2. Ermüdung bei vergeblicher und unzweckmäßiger Tätigkeit.

Wenn man von der oben beschriebenen Ermüdung, der Ermüdung des Schmiedes, des Schnitters und des Fußwanderers ausgeht, scheint es klar zu sein, daß die physiologische Ermüdung ein Indikator der Anforderungen des Organismus auf erneuten Vorrat von potentieller Energie nach Anstrengungen, die die Quellen des Körpers erschöpft haben, ist. Diese Deutung erweist sich jedoch als sehr unbefriedigend, wenn man näher auf den Grund der Erscheinung vorzudringen versucht. Das Problem der Ermüdung ist doch komplizierter. Ermüdungsgefühle treten nämlich, wie bekannt, besonders oft auf, wenn keine Anstrengung stattgefunden hat, und wenn die Vorratskammern der Gewebe mit Energie überfüllt sind.

Eine Person besucht einen Vortrag, findet aber bald, daß der Redner langweilig ist, und daß der Vortrag ihm nichts Neues bietet; er kennt das alles ebensogut wie der Redner oder noch besser. Schon nach einigen Minuten bemerkt er, daß er von einem starken Ermüdungsgefühl befallen wird; er fängt an, verstohlen zu gähnen, die Gedanken irren hierhin und dahin, und trotz der besten Vorsätze ist es ihm nicht möglich zu folgen. Er verläßt dann den Vorlesungssaal; aber sobald er in die frische Luft hinausgekommen ist, ist sein Ermüdungsgefühl wie weggeblasen, und er kann sich ohne Schwierigkeit in verwickelte Gespräche einlassen. Er ist demnach müde geworden, ohne

wirkliche Arbeit verrichtet zu haben, und hat seine Kräfte wieder bekommen, ohne geruht zu haben.

Dieselbe Erscheinung begegnet uns bei einer großen Anzahl Gelegenheiten, und man kann sagen, daß sie der Psychologie des Alltags angehört. Der Schüler, der ein schlechtes Zeugnis erhalten hat, der Geschäftsmann, der ruiniert worden ist, der Arbeiter, welcher meint, daß seine Arbeit seine Fähigkeit übersteigt oder sich pekuniär nicht verlohnt, alle diese fallen leicht Ermüdungsgefühlen anheim. Die Ermüdung ist demnach eng verbunden nicht nur mit den wirklichen Energievorräten, sondern auch mit dem Affektleben. Alle Tätigkeit, die ein Gefühl von Zwecklosigkeit, Unterlegenheit und Unfähigkeit einflößt, fördert die Ermüdung. Selbstkritik, Mißmut, Zweifel an seinem Beruf begünstigen die Entstehung von Ermüdungsgefühlen und führen Abneigung gegen Tätigkeit herbei.

Was völlig vergeblich ist, reizt nicht zur Handlung, und wenn die Handlung dessen ungeachtet vorgenommen wird, stellt sich in den meisten Fällen binnen kurzem eine lähmende Ermüdung ein.

Die Mahnung der Ermüdung an uns ist offenbar nicht völlig übereinstimmend mit der zuvor angegebenen Auslegung, sondern muß etwa folgendermaßen gedeutet werden: „Versuche es nicht; du strengst dich vergeblich an! Spare deine Kräfte und nimm diese Handlung nicht vor, denn sie ist zwecklos oder kostet wenigstens mehr als sie einbringt."

Dieses Geizen mit dem Energievorrat des Organismus kann darauf beruhen, daß dieser zu versiegen droht und daher gespart werden muß, kann aber auch darin seinen Grund haben, daß die Ausgaben sich nicht verlohnen. Dies ist z. B. der Fall, wenn sie keine hinreichend große Prämie von Lust oder Vorteil herbeiführen, sondern nur auf Grund eines äußeren oder inneren Zwanges geschehen.

Die Ermüdung ist nicht selten eher ein Indikator auf den Gemütszustand als auf den absoluten Energievorrat. Der hünenhafte Boxer kann erschöpft aufwachen und das schmächtige Weib mit einem Gefühl von intensiver Kraft. Die Ermüdung ist oft eine affektive Bildung, die mit Abneigung und Unlust verwandt ist, während die Kraft mit dem Mut, der Kühnheit und der Unternehmungslust verwandt ist.

Die Entstehung der Ermüdung hängt in vielen Fällen mit einer Verminderung im Tonus des Gemütslebens zusammen; diese Verminderung beruht ihrerseits auf einem Mangel an stimulierenden und dynamogenen Reizungen, seien sie nun physischer oder psychischer Art.

Die Ermüdung, das Verlangen nach Ruhe, ist wie die Furcht, der Zorn und die Freude, eine Art zu reagieren, und ist zweifelsohne zu den Antrieben und Impulsen zu rechnen. Wenn dieser energiesparende Antrieb nicht vorhanden wäre, würde der Mensch leicht verlockt werden, eine Menge unnötige und zwecklose Handlungen vorzunehmen. Er würde ein Energieverschwender

werden und sich auf schlechte Energiegeschäfte einlassen, die viel kosteten und wenig einbrächten.

Ein Raubtier, dem Ermüdungsgefühle fehlten, würde infolge von Nahrungsantrieb und Jagdlust verlockt werden, ein allzu schnelles Wildbret zu verfolgen und auf solche Art unnötigerweise seine Kräfte für eine aussichtslose Jagd vergeuden. Der Ausschaltungsreflex verhindert diese sinnlose Verschwendung.

Die Ermüdung ist eine Art Strombrecher oder Umschalter; sie unterbricht automatisch den Energiestrom, wenn der Organismus aus irgendeiner Ursache zu sparen wünscht. Dieses Verlangen zu sparen, ist jedoch nicht von einem uns bewußten Wunsch und unserm Willen diktiert. Die Ermüdung ist wie die Furcht, Zorn und Geschlechtstrieb ein impulsiver Akt, der oft gegen unsern Willen und im Widerspruch mit unserem wirklichen Interesse entsteht.

Wenn diese erste Art von Ermüdung, die Ermüdung des körperlichen Arbeiters, nahe verwandt ist mit den Begierden, ist die zweite Art, wie gesagt, mehr verwandt mit den Gefühlen und den Affekten. Eine scharfe Grenze läßt sich jedoch nicht zwischen ihnen ziehen; sie sind eng verbunden und gehen unmerklich ineinander über.

3. Ermüdung als Schutz gegen Monoideismus und Stereotypie.

Die Ermüdung strebt also danach, die Energieausgaben des Organismus einzuschränken; diese Einschränkung mag nun dadurch bedingt sein, daß der Energiestrom zu versiegen beginnt, oder dadurch, daß er nicht hinreichenden Gewinn oder Vorteil herbeiführt. Aber das Problem ist nicht auf diese zwei Möglichkeiten beschränkt; es ist noch komplizierter.

Wenn wir längere Zeit auf einen und denselben Gegenstand starren, fühlen wir bald, daß eine intensive Ermüdung sich einzustellen beginnt. Von einer wirklichen Erschöpfung oder Energieverbrauch ist jedoch keine Rede; es bedarf nur einer unbedeutenden Veränderung der Lage, oder daß wir den Gegenstand ein wenig drehen, um das Ermüdungsgefühl verschwinden oder wenigstens abnehmen zu lassen.

Auch dieses Ermüdungsgefühl ist eine Ausschaltungsreaktion; sie hindert uns, uns allzulange in einen einzigen Eindruck zu vertiefen. Es ist zum großen Teil dank dieser Reaktion, daß das Gemütsleben seine veränderliche, fließende und wechselnde Natur erhält; sie treibt uns, jede Sache von mehreren Seiten zu sehen, und zwingt die Aufmerksamkeit beständig, von einem Gegenstand zum andern, von einem Gedanken zum andern zu gleiten. Sie schenkt dem Gemütsleben Vielseitigkeit und schützt es vor Monoideismus und Stereotypie. Dadurch, daß sie das Bewußtsein auf neue Bahnen hinübertreibt, hat sie eine belebende und erfrischende Wirkung. Hört diese kaleido-

skopisch wechselnde Bewegung im Bewußtsein allzulange auf, so schwindet dieses oder wird wenigstens in bedeutendem Grade eingeschränkt.

Auch unsere Bewegungsimpulse sind in einem beständigen Wechsel begriffen, und es bedingt im wachen Zustande eine nahezu unerträgliche Qual, seinen Körper während einer längeren Zeit vollständig unbeweglich zu halten. Dies ermüdet nicht selten mehr als eine schwere Arbeit. Arbeit kann eine erfrischende Ruhe und eine stärkende Erquickung sein, Nichtstun kann unter gewissen Umständen eine unerträgliche Anstrengung bedeuten.

Die erste und zweite Form von Ermüdung schaltet Bestrebungen und Handlungen aus; die dritte dagegen schaltet die Unbeweglichkeit und die Stereotypie aus, und begünstigt auf solche Art die Beweglichkeit der Intelligenz und des Körpers. Gleichwohl sind die zweite und die dritte Form sehr nahe verwandt; es gibt ja kaum etwas Zweckloseres und unserer Natur mehr Widersprechendes als unablässig dieselbe Sache zu fixieren.

Besonders wenn es sich um gleichgültige und alltägliche Dinge handelt, macht sich diese Ausschaltungsreaktion geltend. Birgt ein Eindruck etwas Ungewöhnliches oder etwas, was für uns von großer Bedeutung ist, in sich, so erhält er eine Ladung von Affektivität, und überwindet dann wenigstens für eine Weile die Neigung zu Ausschaltung; der stärkere Trieb besiegt den schwächeren. Begierden und Affekte im eigentlichen Sinne sind die natürlichen Feinde der Ermüdung.

Die Ermüdung kann sich demnach bemerkbar machen, nicht nur bei Tätigkeit, sondern auch bei Untätigkeit. Sie kann in der Tat bei allen menschlichen Bestrebungen überhaupt auftreten. Man kann müde werden von der Arbeit, aber auch vom Müßiggang; man kann der Einförmigkeit und der Abwechslung, der Einsamkeit und des Gesellschaftslebens, des Spieles und des Vergnügens, des Lebens und des Daeins, ja, der ganzen Welt überdrüssig werden. Dies ist nicht Ermüdung im bildlichen Sinne, sondern die wirkliche, echte Ermüdung. Diese ist nämlich, wie gesagt, eine universelle Ausschaltungsreaktion; die Arbeitsermüdung ist nur eine der speziellen Formen derselben, die durch einen mehr oder weniger intimen Zusammenhang mit einer zunehmenden Erschöpfung charakterisiert wird. Das Ermüdungsgefühl ausschließlich mit der Arbeit zu verbinden, ist unrichtig und beruht auf der üblichen Verwechslung eines subjektiven Gefühls mit einem objektiven Mangel an potentieller Energie.

Trotz der oft überwältigenden Macht der Ermüdung kann sie doch unter gewissen Gemütszuständen unterdrückt werden, ebenso wie Hunger und Furcht. Fakire und Anachoreten haben jahrelang die unbequemsten Stellungen einnehmen können. Bei gewissen Krankheitszuständen, z. B. Schizophrenie, scheint das Ermüdungsgefühl verschwinden zu können. „Viele Schizophrene“, schreibt Bleuler, „ermüden kaum. Sie klettern Tag und Nacht herum und lärmen, arbeiten anhaltend, ohne daß man etwas von Er-

müdung bemerkt. Bei Katalepsie fehlt das Ermüdungsgefühl oft ganz . . . Nicht ganz selten begegnet es, daß ein Patient monatelang eine bestimmte Haltung einnimmt.“ Auch bei hysterischen Kontrakturen kann das Ermüdungsgefühl aufgehoben sein.

Obgleich der Grundton bei den verschiedenen Formen von Ermüdung derselbe ist, unterscheiden sie sich gleichwohl in bezug auf Obertöne und Klangfarbe. Die behagliche und zufriedene Ermüdung nach einem gut ausgeführten Tagewerk, und die uninteressierte Gleichgültigkeit, die man vor einer langweiligen und erfolglosen Beschäftigung erfährt, sind ohne Zweifel verschieden in bezug auf die Stimmungsbetonung. Ähnliche Variationen zeigen indessen die übrigen psychischen Reaktionen. Auch die Furcht, der Geschlechtstrieb und der Zorn treten in mehreren Formen auf, die ziemlich verschieden sein können. Die Furcht vor Gewitter und die Furcht, zum Gelächter zu werden, sind ja ziemlich verschiedene Erscheinungen, aber es ist gleichwohl nötig, sie zu derselben Gefühlskategorie zu rechnen.

Dasselbe gilt auch von den verschiedenen Formen von Ermüdung.

4. Ermüdung und Erschöpfung.

Das subjektive Ermüdungsgefühl und die objektive Erschöpfung sind — wie bereits hervorgehoben wurde — zwei verschiedene Erscheinungen, die genau auseinandergehalten werden müssen. Die letzte kann mit Hilfe von Instrumenten und Apparaten kontrolliert und gemessen werden; das erste ist unzugänglich für derartige Untersuchungen. Es wechselt mit der Stimmung des Augenblicks, es kann durch ein vorwurfsvolles Wort gesteigert und durch eine Aufmunterung gemildert werden.

„Das subjektive Ermüdungsgefühl“, sagt James Drever[1]), „besagt nicht mit Notwendigkeit eine Verminderung der wirklichen Arbeitsfähigkeit, ebensowenig bedingt das Nichtvorhandensein von Ermüdung eine Garantie dafür, daß die Arbeitsfähigkeit nicht in Wirklichkeit abgenommen hat. In einem gewissen Stadium kann die Ermüdung eine allgemeine Aufregung mit einer verschwenderischen Ausgabe von Energie hervorbringen.“

„Eine Person“, schreiben Hollingworth und Poffenberger[2]), „kann ein sehr ausgeprägtes Gefühl von Ermüdung haben und dennoch keine Verminderung an Arbeitsfähigkeit, kein reduziertes Resultat zeigen; andererseits kann er vollständig frei sein von Ermüdungsgefühl und sehr munter und doch einer vollständigen Erschöpfung nahe sein.“

Ermüdung kann demnach gefühlt werden, ohne daß es sich um wirkliche Erschöpfung handelt, und Erschöpfung kann vorhanden sein, ohne Ermüdungsgefühl. Menschen, die von Panik ergriffen sind, können laufen bis

[1]) „Psychology and Industry“. Neuyork 1921.
[2]) „Angewandte Psychologie“.

sie umfallen, ohne daß sie in ihrer aufgeregten Gemütsstimmung ein Gefühl von Ermüdung empfunden haben.

Da so viele erfahrene und scharfsinnige Personen durchweg die Begriffe Ermüdung und Erschöpfung verwechselt haben, muß es zwischen diesen beiden Erscheinungen ein stark vereinendes Band geben, das diese Verwechslung erklärlich macht.

Wenn ein Organismus sich bis zum äußersten seiner Quellen angestrengt hat, so daß eine vollständige Erschöpfung eingetreten ist, sind seine Muskeln nicht weiter imstande, sich zusammenzuziehen; es entsteht daher bei ihnen ein Stadium von Schlaffheit, Untätigkeit und Ruhe, bis der Energievorrat von neuem gefüllt werden kann. Auf solche Art wird ein sehr fester Zusammenhang zwischen Erschöpfung und Vorratsmangel einerseits und Neigung zu Ruhe, Ausschaltung und Einstellung der Tätigkeit andererseits ausgebildet.

Es existiert jedoch zwischen diesen beiden Erscheinungen kein bestimmtes und völlig fixiertes, sondern ein sehr variables Relationsverhältnis. Dies ist auch der Fall zwischen beispielsweise Nahrungsmangel und Hunger, Gefahr und Fluchttrieb. Es gibt Personen, die bei einer Feuersbrunst ihre Furcht unterdrücken können; andere wiederum werden schon bei einem leisen Gedanken an Feuer von einem heftigen Schrecken ergriffen.

Die große Bedeutung davon, daß dieser Zusammenhang nicht ein für allemal fixiert, sondern veränderlich und für Erziehung zugänglich ist, ist so selbstverständlich, daß sie nicht weiter betont zu werden braucht.

Die Ermüdung, deren vornehmlichste Aufgabe es nach einer weitverbreiteten Ansicht ist, vor Überanstrengung zu schützen, tritt oft bei dem Leichtsinnigen in stärkeren Formen auf als bei dem Strebsamen.

Es scheint zweifelhaft zu sein, ob Erschöpfung und Energieverbrauch wirkliche Gefahren für völlig g e s u n d e Individuen herbeiführen. Wenigstens hat man wahrscheinlich die Gefahr hiervon überschätzt. Im Leben der Tiere kommen exzessive Kraftausgaben besonders oft vor, ja, ihr Dasein würde nicht möglich sein, wenn sie nicht die Fähigkeit besäßen, ihre Energiequellen bis zur äußersten Grenze auszunutzen.

Wenn das Leben der Tiere auf dem Spiel steht, ist es die Furcht, die die Ermüdung überwindet; die weniger dringliche Reaktion muß der absolut lebenswichtigen weichen, und die Ermüdungsbremse wird daher für den Augenblick außer Tätigkeit gesetzt.

Die Züge der Zugvögel, die Paarungsspiele, die wütenden Kämpfe zwischen den Tieren, die Flucht vor Verfolgern bedingen häufig besonders weitgehenden Energieverbrauch, und daß die Tiere, die anderen zur Nahrung dienen, oft auf der Flucht bis zur Erschöpfungsgrenze gehetzt werden, ist sicher. Es dürfte doch kaum wahrscheinlich sein, daß diese Anstrengungen, obgleich sie sich beständig wiederholen, wirklich schädlich sind.

Auch bei Sportwettkämpfen werden ja nicht selten starke Anstrengungen ohne Nachteil vertragen. Natürlich können diese jedoch ein Risiko für Personen bedingen, die nicht sorgfältig trainiert worden sind, oder die an organischen Krankheiten leiden.

Was hier über die physische Tätigkeit gesagt worden ist, gilt auch von der geistigen Arbeit. Bumke meint, daß es mehr als zweifelhaft ist, daß anstrengende geistige Tätigkeit dem Individuum, das sie ausübt, schadet, und daß durch geistige Arbeit allein noch keiner geisteskrank geworden ist, ja kaum einmal nervös.

Die gewaltige Arbeit, die manche der Heroen des Geistes geleistet haben, ist nur dadurch ermöglicht worden, daß es ihnen sozusagen gelungen ist, die Ermüdungsbremse außer Funktion zu setzen. Dessen ungeachtet haben viele von ihnen ein hohes Alter erreicht und bis zuletzt ihre Vitalität beibehalten.

Obgleich das Ermüdungsgefühl — ebenso wie die Schmerzempfindung — aufgehoben wird, wenn es von vitaler Bedeutung für das Individuum ist, z. B. im Zweikampf auf Leben und Tod oder bei schneller Flucht, ist es gleichwohl, wie schon gesagt, notwendig, um das Individuum zu hindern, seinen Energievorrat unnötigerweise zu vergeuden. Wenn nicht unter ruhigeren Verhältnissen das warnende Ermüdungsgefühl sich bemerkbar machte, würden vielleicht gar keine Energievorräte vorhanden sein, sondern die Quellen möglicherweise gerade in dem Augenblick verbraucht sein, wo es das Leben gälte. Charles Richet sagt, wenn ein Mensch keine Ermüdung fühlte, würde er bei der Arbeit seine Kräfte bis zu dem Grade erschöpfen, daß seine Muskeln nicht mehr imstande wären, sich zusammenzuziehen.

Trotzdem ist es gleichwohl nicht vorteilhaft für das Individuum, wenn die Ermüdungsbremse in allzu intensive Tätigkeit kommt. Freilich ist sie ein Schutzapparat; aber ebenso wie Innungsschutz, Zollschutz und militärischer Schutz, wenn sie allzu stark entwickelt werden, einem Reiche zum Schaden und Unglück, anstatt zum Nutzen gereichen können, so kann auch die Ermüdungshemmung sich zum Nachteil des Organismus entwickeln, so daß ein Schutz gegen den Schutz selbst und eine Abwehr gegen die Abwehr selbst erforderlich wird.

Unsere Kultur ist zum großen Teil auf der Fähigkeit des Kulturmenschen, den Ermüdungstrieb zu meistern, zu leiten und zu erziehen, begründet, was für den Wilden eine nahezu unbekannte Sache ist.

Der Charakter der Ermüdung als ein Hindernis, das zu durchbrechen möglich ist, sofern nicht gleichzeitig wirklicher Vorratsmangel oder Erschöpfung vorliegt, ist von verschiedenen Verfassern betont worden.

„Es gibt", schreiben Hollingworth und Poffenberger, „eine physiologische Grenze, die wir nicht überschreiten können, sei es, daß es Schnelligkeit oder Arbeitsquantum gilt. Aber in den meisten Fällen ist es

nicht eine physiologische Grenze, die den Erfolg hindert. Meistens ist es der Mangel an hinreichenden Anspornungen, das Vorhandensein fehlerhafter Bewegungsgewohnheiten oder ein anderes verbesserungsfähiges Hindernis."

„Man kann in der Tat", sagt Dejerine, „nachdem man den ersten Eindruck von Ermüdung erfahren, eine Arbeit verrichten, deren Quantum oft größer ist als das, was während der Periode, die dem ersten Ermüdungsgefühl vorausgegangen ist, hervorgebracht wurde."

„Wir lassen uns", äußert William James, „von einem gewissen Maß von Ermüdung nur darum zurückhalten, weil wir gewohnt sind, dies zu tun. Die Mehrzahl unter uns könnte lernen, die hemmende Schranke bedeutend vorzurücken und auf einem weit höheren Kraftniveau ein harmonisches Leben zu leben . . . Die Ermüdung nimmt bis zu einem gewissen kritischen Punkt zu, wo sie dann allmählich oder plötzlich verschwindet und wir uns stärker fühlen als vorher. Es ist klar, daß wir auf eine neue Energiestufe gestoßen sind, die uns bisher verborgen war, dank dem Ermüdungsgefühl, dem wir gewöhnlich nachgegeben haben."

Es ist von Bedeutung, die Mittel kennenzulernen, die imstande sind, die Ermüdung zu besiegen. Sich ausruhen, bedeutet, diesem Triebe nachgeben. Wie notwendig, nützlich und erfrischend dies auch in vielen Fällen ist, bedeutet es wiederum in anderen Fällen mehr eine Kapitulation als eine befriedigende Lösung.

Zweifelsohne ist es oft möglich, durch Zwang, Drohung und Bestrafungen die Leistungen eines Menschen zu erhöhen, weil die Furcht in ihrer Eigenschaft eines dynamogenen Affektes die Ermüdung aufhebt. Indessen kann man nicht auf die Dauer mit diesen Mitteln wirklich wertvolle Resultate hervorbringen, erstens weil die Arbeit von Unlust betont wird, zweitens, weil die Aufmerksamkeit Neigung erhält, sich mehr auf die Strafdrohung und den Bestrafenden einzustellen als auf die Arbeit selbst. Weiter entstehen leicht hemmende negativistische Reaktionen in Form von Widerspenstigkeit und eigensinnigem Trotz.

Dagegen gibt es andere besonders wirksame Waffen gegen die Ermüdung, nämlich die lustbetonten dynamogenen Triebe und Begierden. Der Ausschaltungstrieb hat seine entschiedensten Gegner in den eingeschalteten Impulsen. Wenn die schwere, ermüdende Pflichtarbeit von dem Wirksamkeitstrieb durchsetzt und von einem wirklichen Arbeitsverlangen elektrisiert wird, weicht die Ermüdung und wir werden von einer neuen Kraft erfüllt, vorausgesetzt, daß das Arbeitsverlangen eine hinreichend große Intensität besitzt. Auch in der Welt der Impulse ist es der Stärkere, der den Sieg davonträgt.

Nach dieser Erörterung der normalen Ermüdung dürfte es angebracht sein, zur nervösen zurückzukehren.

III. Die nervöse Ermüdung.

1. Die Überinnervation.

Die Aufgabe der normalen Ermüdungsreaktion ist demnach, uns daran zu hindern, ohne Notwendigkeit unsere potentiale Energie zu vergeuden, uns auf augenscheinlich vergebliche und unfruchtbare Unternehmen einzulassen und allzulange unsere Aufmerksamkeit auf gleichgültige und uninteressante Dinge zu konzentrieren. Wenn die nervöse Ermüdung eine Hypertrophie der physiologischen ist, muß sie sich also als eine allzufrüh einsetzende oder allzu hochgradige Arbeitsermüdung erweisen, als ein Schlaffheitsgefühl auch vor den gewöhnlichen und fruchtbringenden Aufgaben des Lebens oder als eine Unfähigkeit, die Aufmerksamkeit selbst auf wichtige und notwendige Dinge zu konzentrieren. Dies ist auch der Fall; es sind gerade diese Formen, in denen sie auftritt.

Sie ist, wie gesagt, ein Ausdruck für die allgemeine neurasthenische Überreizung. Es sind keine wirklich haltbaren Beweise vorgebracht worden für die Behauptung, daß sie ein Zeichen von einem degenerierten oder minderwertigen Organismus sein sollte. Sie beruht auf einer Überinnervation; sie ist eine Art krampfhafter Hemmung oder Hemmungskrampf. Die Ursachen dieser Überinnervation sind — außer einer oft vorhandenen angeborenen Anlage zu Überreizung — in der Hauptsache die im folgenden geschilderten psychischen Erscheinungen.

Die Überinnervation verwandelt den Ausschaltungsmechanismus in eine unzweckmäßige und unwillkommene Erscheinung. Während die physiologische Ermüdung, wenigstens in gewissem Grade, von unserem Willen sanktioniert wird, ist die nervöse rebellisch und widerspenstig gegen den Willen. Die erstere bringt an der geeigneten Station die Tätigkeit auf ein neues Geleise hinüber oder bremst sie, um den erschöpften Brennstoffvorrat zu erneuern. Die letztere wiederum ist ein Stoppsignal mitten auf der Strecke, das, obgleich die Bahn frei ist und die Vorräte überfüllt, die Fahrt in einer unbeschreiblich aufreizenden und sinnlosen Weise hemmt. Während die erstere ein Mittel ist, unsere Aufmerksamkeit oder unsere Impulse von einem Objekt — sei es nun ein Gegenstand, ein Gedanke oder ein Bestreben — abzulenken, bildet die letztere selbst ein solches Objekt, das auf Grund seiner Intensität, wenigstens zeitweilig, alle anderen Objekte aus dem Felde schlägt. Es ist diese Intensität, welche bewirkt, daß der Neurastheniker nicht „müde wird", seine eigene Ermüdung zu beobachten; er kann vielleicht alles andere ausschalten, aber nicht seine eigene Ausschaltungsreaktion.

Das Wesen der nervösen Ermüdung ist jedoch mit dem Begriff Hypertrophie bei weitem nicht erschöpft und erklärt. Obwohl scheinbar eine einfache Erscheinung, ist sie in Wirklichkeit ein recht kompliziertes Gebilde.

Sie erhält ihr eigenartiges Gepräge von mehreren mit derselben verbundenen psychischen Reaktionen, die von diesem Mittelpunkt ausstrahlen wie die Speichen von der Radnabe. Sie ist aus einer Mehrzahl Faktoren zusammengesetzt; sie ist mehr ein Akkord als ein Ton.

2. Die nervöse Tenazität.

Der neurasthenische Ausschaltungsreflex kennzeichnet sich nicht nur durch seine Intensität, sondern auch durch seine Hartnäckigkeit, seine Tenazität. Diese Eigenschaft hat in der Geschichte der Neurasthenie eine bedeutungsvolle Rolle gespielt, indem die scheinbare Schwierigkeit, diese Erscheinung auf rein psychologischem Wege zu erklären, einen großen Teil der Schuld an den irreleitenden Theorien von dem Wesen der Neurasthenie trägt.

Die Ursache der Tenazität des Ermüdungsgefühls ist zu einem Teil in der Neigung zur Ausschaltung der positiven Tätigkeit zu suchen, die bei dem Neurastheniker beständig sozusagen auf der Lauer liegt, infolge seiner Empfänglichkeit für negative Gemütsstimmungen. Es bedarf häufig nur einer unbedeutenden Verschiebung der Stimmungslage in negativer Richtung, um diese Ausschaltung konstant oder wenigstens langwierig werden zu lassen. Dieses Unbedeutende braucht nicht mit Notwendigkeit ein bestimmtes, deutlich nachweisbares Ereignis zu sein, sondern kann auch in vagen und unbestimmten Empfindungen von Unlust, Unbehagen, Verstimmung oder Enttäuschung bestehen.

Aber selbst, wenn es gelingt, die Umstände, die diese Unlustempfindungen angeregt haben, zu beseitigen, kann es vorkommen, daß das nervöse Ermüdungsgefühl fortbesteht. Dies beruht darauf, daß es in seiner eigenen Natur etwas birgt, das ihm eine Neigung verleiht zu rezidivieren, nämlich seine Affektladung. Es ist keine für das Individuum gleichgültige Erscheinung; es wird im Gegenteil als eine Bedrohung seiner Arbeitsfähigkeit und Tüchtigkeit empfunden. Dank dieser Affektladung erhält es Kraft, wenigstens zeitweilig konkurrierende psychische Bildungen zu besiegen.

Es kann freilich ohne eine unmittelbar vorhergehende Ursache auftreten. Aber es macht einen mehr oder weniger starken Eindruck durch die Unlust, die es erzeugt, und diese nachfolgende Gemütsbewegung führt eine dynamische Spannung herbei, die ihm eine gesteigerte Konkurrenzfähigkeit gegenüber rivalisierenden Eindrücken oder Gefühlen verleiht. Man erinnert sich lange an das, was einen gequält, aufgeregt oder irritiert hat.

Die Eindrücke, die wir erfahren, rufen eine nachfolgende Einschätzung wach. Wenn ein Geräusch, das wir gehört, als etwas vollständig Gleichgültiges und Uninteressantes eingeschätzt wird, entschwindet es in der Regel bald aus unserm Gedächtnis. Wird es wiederum als etwas

außerordentlich Wichtiges und Bedeutungsvolles eingeschätzt, so erhält es eine Tendenz, sich wieder und wieder in das Bewußtsein einzuschleichen.

Die Tenazität des nervösen Ohnmachtsgefühls beruht demnach zum großen Teil auf einer Art Affektgedächtnis.

Nach und nach pflegen gleichwohl auch Affekterinnerungen zu verblassen und durch neue Eindrücke verwischt zu werden. Wenn sie jedoch fort und fort in fühlbarer Weise unser persönliches Schicksal berühren, können sie lange Zeit in unverminderter Stärke fortbestehen. Das nervöse Ermüdungsgefühl ist gerade eine Erscheinung dieser Art.

Die Tenazität verleiht diesem Gefühl den Charakter einer Zwangserscheinung, die sich dem Kranken unaufhörlich und gegen seinen Willen aufdrängt.

Die Tenazität des Ohnmachtsgefühls ist also in nicht geringem Maße dadurch verursacht, daß es eine Bildung von bedeutender Intensität ist. Es wird aber auch durch die Schwäche der rivalisierenden Eindrücke begünstigt, die diese wenig konkurrenzfähig macht. Vieles, was den geistig gesunden Menschen erfreut und interessiert, läßt den Neurotiker unberührt. Er empfindet oft genug nicht den Lebenshunger des gesunden Menschen; der spontane Tätigkeitsdrang stellt sich nicht immer bei ihm ein, sondern er wird statt dessen von einem Gefühl von Schlaffheit und Unfähigkeit ergriffen. Wenn er dagegen einen außergewöhnlich willkommenen Brief oder Besuch erhält, verdrängen diese kräftigen und erfrischenden Eindrücke die Ausschaltungsreaktion — wenigstens so lange sie den Reiz der Neuheit besitzen.

3. Die nervöse Repulsion.

Es sind jedoch nicht nur die Hypertrophie und die Tenazität, die für den nervösen Ausschaltungsreflex kennzeichnend sind; in denselben ist auch als eine charakteristische Erscheinung die Repulsion, die begleitende abwehrende Gemütsbewegung, die repulsive, unlustbetonte Einstellung des Subjektes, einbegriffen. Während das physiologische Ermüdungsgefühl nach seiner Natur nicht unangenehm ist, scheint dagegen das nervöse Ohnmachtsgefühl, wie bereits hervorgehoben wurde, eine irritierende Erscheinung zu sein. Es ist wie ein Fremdkörper im Geistesleben; es peinigt wie der Stift im Schuh und der Splitter im Finger.

Der wirkliche Sachverhalt ist indessen — hier stoßen wir wieder auf eines der vielen Paradoxe der Neurasthenie —, daß weder die Ermüdung noch die übrigen nervösen Symptome an und für sich lästig sind. Diese Behauptung veranlaßt, so gut wie immer, indignierte Proteste von seiten der Nervösen, ist aber nichtsdestoweniger wahr. Zweifelsohne ist die Lage des Neurasthenikers oft bedauernswert, aber es sind nicht seine Symptome, die an und für sich qualvoll sind, es ist die repulsive Reaktion des Ichs gegenüber den Symptomen, die sie unlustbetont macht. Es ist vor allem die früher

erwähnte nachfolgende Irritation, der Kampf zwischen dem nervösen Symptom und einem überreizten Gesundheitswillen, der die Beschwerden verursacht.

Nach einem anstrengenden Fußballmatch ist der Fußballspieler müde zum Umsinken, er ist glühend heiß und trieft vor Schweiß, er hat ein rasendes Herzklopfen, zittert von der Anstrengung und fühlt vielleicht heftige Schmerzen im ganzen Körper; mit einem Wort, er zeigt die typischen Symptome, über die der Neurotiker sich zu beklagen pflegt. Aber der Fußballspieler beklagt sich nicht, er fühlt sich trotz Ermüdung und Schmerzen guten Mutes. Es ist, als ob diese sein Wohlbefinden eher noch steigern sollten. Sie bilden einen Bestandteil der allgemeinen Luststimmung des vom Sportspiel erzeugten Gefühls von gesteigerter Vitalität.

Dasselbe ist der Fall beim Fußwanderer, der am Abend nach dem meilenweiten Marsch zur Ruhe geht, übermüde und mit schmerzenden Gliedmaßen, aber auch mit Lebensfrische und frohem Sinn.

Was die physischen Symptome anbelangt, die bei einem heftigen Überdrußaffekt entstehen — und die im übrigen in teleologischer Hinsicht sehr nahe verwandt sind mit den physischen Folgesymptomen der starken Körperbewegungen — so sind wahrscheinlich auch diese nicht direkt lästig. Wenn man verschiedene Personen fragt, ob die körperlichen Empfindungen, die sie bei heftigem Schrecken erfahren haben, qualvoll waren oder nicht, erhält man im allgemeinen unsichere und widersprechende Angaben. Manche können sich nicht mit Bestimmtheit darüber äußern, einige finden sie beschwerlich, andere wieder meinen, daß dies nicht der Fall gewesen sei. Letzte behaupten, daß die Furcht selbst qualvoll war, aber nicht z. B. das Herzklopfen oder das Zittern. Es ist klar, daß derartig schwankende Äußerungen darauf hindeuten, daß die physischen Symptome nicht im allgemeinen wirklich peinlich sein können; denn dann würde man in diesen Dingen bestimmte und gleichlautende Angaben erhalten. Daß sie von manchen Personen — wenngleich oft genug mit einem gewissen Zögern — für lästig erklärt werden, beruht wahrscheinlich darauf, daß die primäre Angst sozusagen den sekundären Symptomen ihre Färbung gegeben hat. Bei heftiger Gemütsunruhe kann ja selbst die schönste Landschaft unheimlich und abstoßend erscheinen. Die Betrachtung einer hübschen Landschaft ist etwas, was an und für sich zur Freude anregt, aber die repulsive Einstellung des Ängstlichen verleiht ihr statt dessen einen Anstrich von Überdruß.

Alles beruht darauf, wie wir reagieren. Eine Nacht ohne Schlaf kann für den Denker ein Erlebnis sein; für den Neurotiker ist sie eine Qual. Trinkt eine Person ein Glas frisches Quellwasser, um den Durst zu löschen, so empfindet sie dies angenehm; hat sie dagegen aus irgendeiner Ursache die unrichtige Vorstellung erhalten, daß in dem Wasser ein tödliches Gift enthalten war, so wird sie von Abscheu und Schrecken ergriffen.

Die intensiven Reaktionen eines empfindlichen aber gesunden Organis-

mus, Ermüdung, Schwitzen, Erröten, erscheinen dem Neurotiker als Erzeugnisse einer finster drohenden feindlichen Macht und wirken wie wirklichkeitsfremde Angstträume von Krankheit und Unheilbarkeit auf ihn ein.

Die Aufklärung über diese Verhältnisse hat, wenn sie in zweckmäßiger und überzeugender Weise erteilt wird, eine außerordentlich befreiende Einwirkung auf den Neurastheniker, indem sie der so bedeutungsvollen repulsiven Reaktion die eigentliche Grundlage entzieht. Wenn das Ermüdungsgefühl nicht mehr von einer Depression oder Irritation begleitet ist, kann man sicher sein, daß es auf dem Wege ist, zu verschwinden.

4. Einstellung und Vermeidung.

Die Repulsion verleiht demnach dem nervösen Ermüdungsgefühl ihr Gepräge; die abnorme repulsive Reaktion ist ein für die Neurasthenie sehr bezeichnender Zug. Es kann daher von Interesse sein, zu versuchen, sich eine Auffassung von dem Wesen der nervösen Repulsion zu bilden.

Die Neurasthenie würde keine so alltägliche Erscheinung sein wie sie ist, wenn die nervöse Reaktionsweise nicht in der menschlichen Natur fest verankert wäre. Die nervöse Anlage sprießt auch in der Tat aus einem der wesentlichsten Charakterzüge des Gemütslebens hervor; sie ist nämlich ein Ausdruck für die schützenden, hemmenden und kontrollierenden Kräfte in uns. Die Neurasthenie ist der Ausdruck eines überreizten und unzweckmäßigen Verlangens, das Individuum zu schützen vor Ohnmacht und Erschöpfung, vor Tod und Krankheit, vor schädlichen Impulsen und sozialer Entehrung, Mißlingen und Widerwärtigkeiten, mit einem Wort, vor allem Bösen, das dem Individuum droht oder als drohend gedacht werden kann. Sie ist eine negative, unlustbetonte Weise, nach Gesundheit und Kraft, moralischer und physischer Vollendung zu streben.

Jede Handlung setzt sowohl Einstellung als auch Vermeidung voraus. Der Lotse stellt den Gang des Fahrzeuges auf das Fahrwasser ein, aber gleichzeitig muß er auf Riffe und Klippen achthaben. Wenn man sich rasiert, ist es nicht genug damit, das Messer zu führen, man muß sich auch davor in acht nehmen, sich zu schneiden. Die Einstellung ist eine Bejahung des Zweckmäßigen, die Vermeidung eine Verneinung des Unzweckmäßigen.

Die Einstellung birgt ein positives impulsives Moment in sich und ist ein Ausdruck für die Aktivität und die Unternehmungslust; die Vermeidung wiederum ist ein Ausdruck für die ebenso wichtigen Eigenschaften Vorsicht, Rücksicht, Verantwortungsgefühl oder Fürsorge, sich selbst oder anderen keinen Schaden zu verursachen.

Die vermeidende Bewegung ist eine nützliche und wertvolle, ja, absolut unentbehrliche Lebensäußerung. Sie ist es, welche bewirkt, daß der Lotse die Untiefe umschifft, und daß das Tier auf seiner Wanderung ausweicht, wenn es einen Feind wittert.

Die Vermeidung besagt nicht an und für sich Überdruß oder Angst; sie kann ebensowohl wie die Einstellung ein Ausdruck für eine lustbetonte Kraft sein. Am vollendetsten wird unser Handeln, wenn sowohl das Aufsuchen als auch das Vermeiden, sowohl die Einstellung als auch die Hemmung unter denselben positiven Gemütszuständen erfolgen. Das Handeln erhält dann einen hohen Grad von Einheitlichkeit und Koordination. Impuls und Kontrolle, Arbeitseifer und genaue Sorgfalt sind dann zu einem Ganzen zusammengeschmolzen, das aus lauter formenden, schaffenden und aufbauenden Reaktionen besteht.

Die Lustbetonung der hemmenden und vermeidenden Reaktionen steigert demnach in hohem Grade ihren Wert und ihre Effektivität. Aber auf Grund ihres abwehrenden Charakters haben sie, wenn sie einen hinreichend hohen Grad von Intensität erreichen, eine Neigung, in Repulsion, in Unlust und Furcht umzuschlagen.

Für das fliehende Tier kann eine jagende und treibende Angst von Vorteil sein. Aber ganz anders verhält es sich in der komplizierten Welt des Menschen, wo die Furcht die feinen Gewebe kontrollierender und präzisierender Reflexe, welche die genaue und vollendete Anpassung ermöglichen, mit brutaler Kraft zerreißt.

Je stärker die vermeidenden und hemmenden Reaktionen ausgebildet sind, desto leichter schlagen sie, wie gesagt, in unlustbetonte Repulsion um. Dies ist der Grund, weshalb ernste Pflichtmenschen mit lebhaftem Ehrgefühl so oft der Neurose und Angst anheimfallen. Personen mit reich entwickelten Kontrollreaktionen eignen sich oft für Präzisionsarbeit und sind daher in der Regel im öffentlichen Leben sehr brauchbar. „Die höchste Form von Charakter", sagt William James, „muß voll von Bedenken und Hindernissen sein." Aber schon bei einer geringen Steigerung werden diese hemmenden Reflexe repulsiv und überinnerviert. Die sorgfältige Genauigkeit wird dann in ängstliche Sorge verwandelt, das Selbstvertrauen verschwindet und Gefahr und Risiko scheinen bei jeder Handlung zu drohen.

Während die Vermeidung nur ein Mittel ist, um ein Ziel zu erreichen, wird die nervöse Repulsion selbst eine Hauptsache, welche die fruchtbringenden positiven Zielbestrebungen erstickt und in den Hintergrund drängt. Die Repulsion gibt der Aufmerksamkeit eine fehlerhafte Einstellung und eine zwangsmäßige Fixierung.

Die Stärke der hemmenden und kontrollierenden Reaktionen bewirkt, daß viele Neurastheniker eine große Neigung zu Kritik und Zweifel besitzen. Sie zweifeln an fast allem, außer dem, was die Angst ihnen eingibt; ihre Angst ist nämlich noch stärker als ihr Zweifel. Sie sind oft skeptisch zum Unterschied von Personen mit einer hysterischen Veranlagung, die ja nicht selten einen kritiklosen Glauben besitzen. Daher hatte die Hysterie ihre Glanztage in den Epochen des blinden Glaubens, im Mittelalter und dem Zeitalter der Hexenprozesse, wo der Glaube ein Gebot und der Zweifel ein Verbrechen war.

Die Neurasthenie dagegen treibt kräftige Sprossen in intellektuell beweglichen, kritischen und skeptischen Perioden, besonders wenn gleichzeitig die Sitten und die moralischen Anforderungen nicht in stützenden und helfenden. sondern in aggressiven und streitbaren Formen auftreten, und das Verantwortungsgefühl des einzelnen seine Nahrung weniger von seinem Zusammengehörigkeitsgefühl als von seiner Unruhe und Furcht erhält, mit einem Wort, wo das Leben ein negatives und subjektives, anstatt ein positives und objektives Gepräge erhält.

Stärke und Ausbreitung der Neurasthenie sind in hohem Grade von den herrschenden Anschauungen und Gefühlsströmungen und der landläufigen Einschätzung abhängig.

Sie ist in vielen Fällen eine „Pflichtkrankheit", eine Überreizung des Ehrgefühls und des Verantwortungsgefühls. Es sind nicht immer die „schlechten" Eigenschaften eines Menschen, die ihn nervös machen, sondern nicht selten gemeinnützige und wertvolle Charakterzüge, die zu einer schädlichen Überspannung entwickelt worden sind.

Diese Verhältnisse sind wahrscheinlich von weit größerer Bedeutung, als „das moderne Hetzen und Jagen". Man darf nicht vergessen, daß schwere Neurosen nicht ungewöhnlich sind bei abseits wohnenden Landbewohnern, deren Leben in Ruhe und träger Regelmäßigkeit verfließt, während viele Personen, die ein bewegliches und intensives Leben führen, ihr Nervensystem frei von aller Überreizung behalten.

Bei den Neurotikern sind gewisse Schutzinstinkte krampfhaft überinnerviert geworden; bei den sorglosen Vagabunden und gewissen Arten von Verbrechern sind sie in Verfall geraten, oder niemals entwickelt worden.

Bei Neurasthenie sind oft die hemmenden und zurückhaltenden Reaktionen so stark entwickelt, daß sie zeitweilig die primären Impulse ganz in den Schatten stellen. Der Skeptizismus erstickt dann die Zuversicht, die Ausschaltung, besiegt die Einschaltung und die Ermüdung vernichtet die Tatkraft. Das Ermüdungsgefühl selbst löst seinerseits eine neue repulsive Reaktion, eine Irritation oder Beängstigung über die eigene Ohnmacht, aus.

5. Der nervöse Negativismus.

Die unlustbetonte Gemütsstimmung des Neurasthenikers und seine Neigung zu abwehrenden, repulsiven Gemütsbewegungen verursachen eine sehr bedeutungsvolle, aber selten hinreichend beachtete Erscheinung, nämlich den nervösen Negativismus. Es ist nicht nur bei der Schizophrenie, wo der Negativismus auftritt; er zeigt sich auch bei der Neurasthenie, wenngleich in einer milderen und weniger bizarren Form.

Mit Negativismus ist bekanntlich eine Neigung zu psychischen Reaktionen gemeint, verlaufend in negativer Richtung, anstatt in der erwarteten positiven (Bleuler). Kennzeichnend für den Negativismus ist die Wider-

spenstigkeit, der Widerspruchsgeist, die abweisende Haltung. Diese ist es, die manchen Neurastheniker so schwer zugänglich für Suggestion und Persuasion macht, und sie trägt einen beträchtlichen Teil der Verantwortung für seine Ungeduld, Reizbarkeit und schlechte Laune. Der Neurastheniker befindet sich oft in Verteidigungsstellung. Der Arzt bemerkt, daß der Kranke Widerstand leistet, und daß es schwer ist, ihn zu überzeugen. Das Gespräch gleitet leicht hinüber in einen sterilen Disput, wo es sich weniger um die Wahrheit als um die Überlegenheit in der Debatte handelt. Die Milderung des Negativismus des Neurasthenikers ist eine der Hauptaufgaben des Arztes.

Der nervöse Negativismus bedeutet eine Schwächung der positiven Assoziationen und eine Verstärkung der negativen Kontrastassoziationen. Positive Bestrebungen schlagen um in das Gegenteil, plus schlägt um in minus, „ich will“ wird verwandelt in „ich will nicht“, die Kühnheit wird ausgetauscht gegen Kleinmut, der Arbeitswille gegen Unfähigkeit.

Die negativistische Einstellung auf die Wirklichkeit hat zur Folge, daß lustbetonte Kontrasterscheinungen in der Phantasiewelt entstehen. Was der Neurastheniker besitzt, erfreut ihn nicht, und seine Sehnsucht trachtet nach dem, was er nicht besitzt. Entbehrung und Sehnsucht sind charakteristische neurasthenische Gefühle. Wo er sich befindet, wohnt das Unbehagen und die Unbefriedigtheit, und wo er nicht ist, ist die Freude und das Lebensglück. Dieses Gefühl von Entbehrung begleitet ihn wie sein Schatten.

Im Negativismus liegt oft ein aggressives Geltendmachen der eigenen Person verborgen. Wenn ein Unternehmen gelingen soll, muß man in demselben aufgehen, sich mitreißen lassen, sich den Gesetzen und Bedingungen desselben unterwerfen. Bei negativistischer Sinnesart entsteht nicht selten eine Weigerung, sich mitreißen zu lassen und sich zu unterwerfen; man hält auf sein eigenes Ich und will dessen Isolierung nicht brechen. Man bekommt alles satt, erfährt einen krampfhaften Widerwillen gegen die Wirklichkeit und hat Neigung, gleichsam einen Staat im Staate zu bilden.

Die Morgenermüdung ist zum großen Teil eine negativistisch bedingte Kontrastassoziation. Bei manchem Neurastheniker stellt sich beim Erwachen nicht ein lustbetonter Wirksamkeitstrieb ein, sondern eine lässige Ermüdung; anstatt der positiven Einschaltung eine negative repulsive Ausschaltung. Auch die übrigen Formen von nervöser Ermüdung haben den Charakter von Kontrastassoziationen.

Wenn die Arbeit nicht der Ausdruck eines wirklichen Verlangens ist, sondern als eine schwere und drückende Pflicht empfunden wird, erhält sie den Charakter eines Zwanges, einer Kette und einer Fessel, und mit der Fessel folgt ein reflexartiger Freiheitsdrang. Dies ist der Grund, weshalb es oft so schwer ist, die notwendige Pflichtarbeit auszuführen, während freiwillige oder verbotene Tätigkeit leicht geht, selbst wenn sie an und für sich mühsamer ist.

Es ist jedoch nicht nur die Arbeitspflicht, die als ein Zwang und eine

Fessel empfunden werden kann; auch die lähmende Ermüdung und Unfähigkeit selbst — so verwickelt sind diese Verhältnisse — werden als eine Fessel empfunden. Auch diese Fessel weckt einen Freiheitsdrang in Form einer negativistischen widerspenstigen Gemütsbewegung, der in einem überreizten Tätigkeitsdrang zum Ausdruck kommt. Während die physiologische Ermüdung den Wirksamkeitstrieb, ganz und gar, oder wenigstens in einer gewissen Richtung, auslöscht, hat die nervöse einen anstachelnden Einfluß; während die erstere ein Verlangen nach Ruhe von einem gewissen Bestreben besagt, ruft die letztere nicht selten ein überreiztes Verlangen nach gerade diesem Bestreben wach. Dieser Konflikt zwischen zwei entgegengesetzten Bestrebungen ist der Kern der nervösen Aprosexie.

Die repulsive Einstellung schädigt oder zerstört in vielen Fällen die attraktive Brücke zwischen dem Bestreben und der Verwirklichung. Der Neurastheniker will arbeiten, aber es fehlt ihm die Lust dazu. Der Wirksamkeitstrieb ist oft krampfhaft und zwangartig gesteigert, aber die Befriedigung desselben ist erschwert. Der Neurotiker gleicht einer Person, die auf Grund ihrer irritierten Gemütsstimmung den Appetit verloren hat, sich aber mit ängstlicher Sorgfalt zu zwingen sucht, eine widerwärtige Speise zu verzehren, um das Leben aufrechtzuerhalten.

Der Neurastheniker befindet sich demnach zwischen zwei Feuern. Er kann nicht arbeiten auf Grund der nervösen Ermüdung, und oft findet er auch keine Muße, sich auszuruhen auf Grund eines krampfhaften Tätigkeitsdranges. Es ist bei ihm eine Art Doppelnegativismus entstanden, der einen schwer zu lösenden inneren Konflikt bedingt. Dieser innere Konflikt, der auch bei der nervösen Überanstrengung und im übrigen bei einer Reihe nervöser Erscheinungen gewöhnlich ist, bewirkt, daß der Neurastheniker nicht arbeiten kann, wenn er soll, und oft auch nicht ruhen kann, wenn er muß.

IV. Die nervöse Ermüdung (Fortsetzung).

1. Die Einstellung auf das Subjekt.

Das neurasthenische Ohnmachtsgefühl hat keinen so einfachen und schablonenmäßigen Bau, wie häufig in neurologischen Handbüchern dargelegt wird; seine Architektonik ist in der Tat ebenso kunstvoll wie interessant. Es ist instruktiv, sich in die Details desselben zu vertiefen; man erhält dann obendrein Einblick in eine ganze Reihe verwandter Erscheinungen, z. B. die nervöse Schlaflosigkeit, die Impotenz usw.

In die nervöse Ermüdung ist außer den zuvor erwähnten Faktoren noch eine Erscheinung einbegriffen, die beachtet zu werden verdient, nämlich eine autopsychische Reaktion, die affektive Subjekteinstellung. Die Aufmerksamkeit ist auf das eigene Ich eingestellt, während die allo-

psychischen Reaktionen, die Objektreaktionen, an Stärke abgenommen haben, wenigstens solange die Ermüdung vorherrschend ist. Das Interesse für die eigene Person, ihr Befinden und ihren Kraftzustand, dominiert; das Interesse für die Außenwelt, für das, was Nicht-ich ist. tritt dagegen in den Hintergrund.

Die affektiven Subjektreaktionen sind teils repulsiv, unlustbetont, teils attraktiv, lustbetont. Erstere haben die Aufgabe, das Ich vor Tod und Gefahr, Rückgang oder Verminderung irgendeiner Art zu schützen; letztere streben das Ich zu erweitern und zu vergrößern und ihm Erfolg, Vorteil, Lust zu bereiten. Bei geisteskranken Personen können diese Subjektreaktionen ausarten in Wahnvorstellungen, die repulsiven in Verfolgungs- oder Versündigungsideen, Minderwertigkeits- oder hypochrondrische Ideen, die attraktiven in Größenwahn. Die nervöse Ermüdung ist ein Minderwertigkeits- oder Insuffizienzgefühl, und sie ist oft verbunden mit hypochondrischen Ideen (Furcht vor organischer Krankheit) und Versündigungsideen (Reue, Gram, Selbstanklagen). Beim Neurotiker nehmen doch bekanntlich diese Erscheinungen nicht die Form von wirklichen Wahnvorstellungen an.

Das neurasthenische Ermüdungsgefühl ist demnach zum nicht geringen Teil von einer repulsiven Subjekteinstellung verursacht. Es ist der Ausdruck für eine autopsychische negativistische Weise zu reagieren. Diese Einstellung auf das Subjekt lenkt die Aufmerksamkeit von den objektiven Aufgaben ab. Der Neurastheniker gleicht einem Briefschreiber, der sich mehr mit den Bewegungen der schreibenden Hand, als mit dem Inhalt des Briefes beschäftigt.

Auch Größenwahnideen sind bei den Neurotikern gewöhnlich, ebenso wie bei normalen Menschen. Häufig treten sie in Form von vagen und unbestimmten Träumereien auf, die sorgfältig vor der Außenwelt verborgen und wie ein großes Geheimnis bewahrt werden.

Die attraktiven und repulsiven Subjektreaktionen sind Kontrasterscheinungen und gehen leicht ineinander über, sobald die Stimmungslage wechselt.

Der Wirksamkeitstrieb des Neurasthenikers ist oft mehr subjektiv als objektiv eingestellt. Sein Bestreben geht im allgemeinen weniger darauf aus, mit seiner Arbeit in lebenden Kontakt zu kommen, als gewisse subjektiv bedeutungsvolle Ziele zu erreichen.

Die Einstellung auf das Subjekt trägt einen großen Teil der Schuld an der Überinnervation des Ausschaltungsreflexes. Die Konzentrierung der affektiven Aufmerksamkeit auf diesen wirkt wie ein Multiplikator.

2. Der nervöse Autismus.

Im Dienste des allgemeinen Lebensdranges stehen eine Menge Begierden und Affekte, Hunger, Furcht, Geschlechtstrieb u. a. m. Damit diese in be-

friedigender Weise ihre Aufgaben sollen erfüllen können, ist es notwendig, daß sie mit Objektreaktionen kombiniert werden. Sie müssen in Verbindung gebracht werden mit der Außenwelt, auf Objekte, und dies geschieht mittels des Beobachtungstriebes.

Es ist der Beobachtungstrieb, der das Tier lehrt zu unterscheiden und Ähnlichkeiten zu finden, den Zusammenhang zwischen Ursachen und Wirkung zu entdecken; er verrät die Nähe der Gefahr und erteilt dem einen Geschlecht Aufklärungen über das andere.

Damit das Tier sich in der Außenwelt zurechtfinden und dort die für sein Dasein nötigen Begierden befriedigen kann, muß es diese Welt kennenlernen. Darum hat der Beobachtungstrieb einen hohen Grad von Selbständigkeit erhalten. Die höheren Tiere sind wißbegierig; oft prüfen und beobachten sie, ohne andere Absicht, als zu prüfen und zu beobachten. Während die Mehrzahl der übrigen Triebe die Erhaltung des Individuums oder der Gattung zur Aufgabe haben, ist der reine Beobachtungstrieb von diesem Streben frei. Dieser Trieb kann wirksam sein, selbst wenn die übrigen es nicht sind. Er steht oft sogar in einem gewissen Widerspruch zu diesen und hat in seiner selbständigen Form einen beruhigenden und dämpfenden Einfluß auf sie.

Mehrere der höchsten und raffiniertesten Genüsse des Menschen haben ihre Wurzeln im Beobachtungstrieb, und es ist von größter Bedeutung für unsere geistige Gesundheit, daß er lebhaft und kraftvoll ist.

Er ist es, der uns die Freude am Naturschauspiel und an der Kunst vermittelt. Der starke Reiz des inneren Beobachtungstriebes ist das Privilegium des Denkers.

Der reine Beobachtungstrieb, die von den Subjektinteressen befreiten allopsychischen Reaktionen, hat etwas außerordentlich Erfrischendes über sich. Er bietet uns das Schauspiel der Form, der Farbe, der Töne und der Phantasie; er macht uns sorglos und löscht die Phobien aus, die „Kummer" genannt werden. In der äußeren und inneren, von den Interessen des Subjektes freigemachten Beobachtung gibt es keinen Todesschrecken oder Angst, keine Ermüdung oder Unfähigkeit. Die Subjektwelt ist sozusagen vernichtet, oder verdrängt von der Objektwelt. Erst wenn die Beobachtung uns etwas zeigt, das aufmunternd auf die autopsychischen Reaktionen wirkt, kommen diese letzteren in Tätigkeit.

Bei dem an nervöser Ermüdung leidenden Neurastheniker ist der Beobachtungstrieb an und für sich normal und kann sogar eine ungewöhnliche Stärke besitzen. Aber er ist — natürlich nicht konstant, sondern nur während des nervösen Zustandes — schief gedreht und entstellt durch eine überreizte Subjektreaktion. Die Objekte kommen in den Schatten, während der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf das Subjekt eingestellt wird. Alles, was mit dem Ich, seiner Unfähigkeit und Ohnmacht zu tun hat, tritt in den Vordergrund; alles andere wird gleichgültig, leblos und uninteressant. Der

Neurastheniker beobachtet mit Kummer seinen Zustand. Es ist ihm nicht möglich, auf irgendeine erdenkliche Art mit seiner Arbeit in Berührung zu kommen; das Ermüdungsgefühl hat sich wie ein Vorhang zwischen ihm und seiner Tätigkeit herabgelassen.

Gelingt es dagegen seinem Beobachtungstriebe, sich von der Einstellung auf das Subjekt freizumachen und mit der Außenwelt in lebhafte Berührung zu treten, so erfährt er eine unbeschreibliche Erleichterung.

Seine Fähigkeit von aktiver Beobachtung und anhaltender Tätigkeit ist — im nervösen Zustand — herabgesetzt, nicht auf Grund einer wirklichen Schwäche, sondern infolge der abnormen Einstellung des Interesses. Er zeigt in diesem Zustand eine Tendenz zu Isolierung von der Außenwelt (neurasthenischer Autismus). Oft hört er nicht auf das, was der Arzt sagt, oder fällt ihm unaufhörlich ins Wort; dies geschieht nicht aus Unfreundlichkeit oder Geringschätzung, sondern darum, weil gewisse von seinen Vorstellungen einen so hohen Grad von Intensität besitzen, daß alles andere verblaßt und sein Interesse verliert. Es ist, als ob sein eigener pessimistischer und irritierter Gedankengang mehr Realität für ihn hätte als irgend etwas anderes.

Der müde Neurotiker nimmt in mehr ausgesprochenen Fällen eine typische Haltung ein: der Blick ist unbeweglich, die Haltung schlaff, die Bewegungen beschränkt, der Gesichtsausdruck gleichzeitig gleichgültig, trübsinnig und irritiert. Seine Vorstellungen haben Neigung, über seine Sinneindrücke zu dominieren. Aber dies ist nicht die Einwärtsgekehrtheit eines Denkers, der sich mit der Objektwelt beschäftigt. Sein Geistesleben hat, wie gesagt, eine repulsive Subjekteinstellung; es sind Gefühle von Angst, Unfähigkeit und Minderwertigkeit, die ihn beherrschen.

3. Der nervöse Willensakt.

Eine Reaktion, die auch als ein charakteristischer und unentbehrlicher Bestandteil in die komplizierte Erscheinung der nervösen Ermüdung einbegriffen ist, ist ein Willensakt, nämlich der Wille, von diesem lähmenden Übel frei zu werden und stark, frisch und gesund zu werden. Ein augenfälliger, überreizter und krampfhafter Wille zur Gesundheit ist eine Erscheinung, die wohl niemals bei neurasthenischen Krankheitszuständen fehlt.

Zweifellos ist diese Sehnsucht bei der überwiegenden Mehrzahl kranker Personen zu finden, aber das überreizte und alles andere in den Schatten stellende Verlangen nach Gesundheit ist doch ein für den Neurastheniker ebenso bezeichnender Zug wie die übertriebene Krankheitsfurcht. Die Krankheitsfurcht und das Verlangen nach Gesundheit sind — ebenso wie das Ermüdungsgefühl und das Arbeitsverlangen — eine Art Kontrastassoziationen. Der Gesundheitswille nimmt nicht selten beim Neurastheniker den Charakter einer überwertigen Idee an.

Es hat indessen den Anschein, als sei der Wille des Neurasthenikers in dieser Hinsicht ohnmächtig und steril. Er will seine Ermüdung überwinden, aber im gewöhnlichen Falle kann er es nicht. Und wenn es ihm nicht gelingt, nehmen oft sowohl er als auch seine Umgebung an, daß dies darauf beruhe, daß sein Wille zu schwach ist. Diese Vermutung, die auch von verschiedenen wissenschaftlichen Verfassern gehegt wird, ist jedoch nicht richtig; der Wille des Neurasthenikers ist in der Regel nicht geschwächt, sondern im Gegenteil von einer Stärke und von einer Festigkeit, welche bewirkt, daß es zuweilen nahezu unmöglich ist, ihn zu beugen oder zu beeinflussen. Er besitzt oft eine konvulsivische, überreizte Stärke, eine Neigung zu Überinnervation, aber er ist falsch eingestellt und seine Affektbetonung ist nicht günstig. Darum werden seine Anstrengungen, das Übel zu bekämpfen, mehr zum Schaden als zum Nutzen.

Wenn das Leiden des Neurasthenikers psychischen Ursprungs ist, warum ist er dann nicht imstande, es mit seinem Willen zu besiegen? Warum kann er es nicht, wenn er will?

Bevor diese Frage erörtert wird, ist es von Wichtigkeit, sich vorerst klarzumachen zu versuchen, was in diesem Zusammenhang mit Wille gemeint ist. Es handelt sich hier nicht um die blutlose, feierliche Schablone der alten Philosophen, das Begriffsskelett des metaphysischen Willens, sondern um den blutwarmen, lebendigen Willen der Wirklichkeit, den Willen im Alltagsgewande.

Das Wesen des Willens scheint aus einem bewußten Impuls zu bestehen. „Die einfachsten, ohne einen vorhergehenden Kampf der Motive erzeugten menschlichen Willensakte sind psychologisch gesehen, impulsive Apperzeptionen“, sagt Wundt.

Indessen sind es nicht alle bewußten Impulse oder Bestrebungen, die unter dem Namen Willen zu gehen pflegen; eine wichtige Beschränkung muß gemacht werden. Die Bestrebung muß gebilligt und gutgeheißen werden von der Persönlichkeit und ein Ausdruck für das Wesen und die Einschätzung derselben sein. Ein Kleptomane, der einen Diebstahl begangen hat, oder eine leicht gereizte Person, die sich im Zorn vergangen hat, sagen beide zu ihrer Entschuldigung: „es geschah gegen meinen Willen“. Die Handlung des Diebstahls und der Zornausbruch waren freilich Impulse, aber man pflegt sie nicht als Willensäußerungen anzusehen.

Wundts Behauptung, daß „die Willensprozesse tatsächlich stets Affekte sind“ und daß „das Charakteristische in der Willenserscheinung in den Gefühlsprozessen liegt“, ist ja von mehreren Verfassern bestritten worden. Wie es sich auch damit verhalten mag, es ist gleichwohl unbestreitbar, daß das Affektleben einen großen Einfluß auf den Willen hat, daß es oft Willensäußerungen veranlaßt, und daß viele Willenshandlungen in der Tat vom Ich gutgeheißene und gebilligte Wünsche und Affekte sind. Wenn das Kind sagt: „ich will zu essen haben“, ist dies gleichbedeutend mit: „ich bin

hungrig“. Wenn es sagt: „ich will das Spielzeug haben“, deutet dies an, daß es Verlangen danach hat, es zu besitzen. Wenn man bei einer drohenden Gefahr fliehen will, ist dies ein Ausdruck für Schrecken und Entsetzen. Und wenn der souveräne Monarch sagt: „ich will“, besagt dies einen Befehl oder vielleicht eine Drohung.

Der Wille kann demnach in Verbindung mit den wechselndsten Gefühlen und Wünschen auftreten; er kann ein Ausdruck für Abscheu und Furcht, Nahrungsverlangen und Habsucht, Drohung und Herrschsucht sein.

Welcher Art ist denn der für die neurasthenische Ermüdung charakteristische Wille zu Gesundheit?

Was zunächst die Einstellung desselben anbelangt, so zielt er nicht auf ein außerhalb des Ichs vorhandenes Objekt ab; er ist eine typische Subjektreaktion. Auch das Streben des Neurasthenikers, seine Arbeit zu verrichten, ist, wie bereits erwähnt, im Grunde subjektiv eingestellt und besagt kein attraktives Aufgehen in einem Objekt. Der Wille, gesund zu werden, wirkt daher steigernd auf die so bedeutungsvolle Einstellung auf das Subjekt, welche bewirkt, daß die objektiven Werte in den Hintergrund gerückt werden. Der Kampf gegen die Ermüdung gibt der Aufmerksamkeit eine fixierte und stereotype Einstellung. Dadurch werden — wenigstens für den Augenblick — die allopsychischen Reaktionen geschwächt, die Außenwelt wird traumhaft und verliert an Realitätswert, während der eigene Ohnmachtszustand und die damit zusammenhängenden Phobien danach tendieren, das einzig Reale zu werden.

Von noch größerer Bedeutung ist die Gefühlsbetonung des Gesundheitswillens. Die Äußerung „ich will stark und tüchtig werden“, ist im Munde des Neurasthenikers meistens eine Umschreibung für etwa folgenden Gedanken: „ich werde von meiner Ermüdung geplagt und verzweifle daran, gesund zu werden“. Der Wille ist demnach in diesem Falle nicht Ausdruck für lustbetonte Gefühle von Kraft und Sicherheit, sondern von den Kontrastgefühlen Angst, Unruhe und Repulsion. Auf Grund der negativistischen Einstellung schlägt die Gefühlsbetonung um von positiv in negativ.

Das Bestreben, gesund zu werden, wird demnach oft automatisch umgeschaltet zu einer repulsiven Subjektreaktion, die gerade der Ausgangspunkt des Leidens war; es besagt also eine Bejahung der Repulsion. Man kann daher sagen, daß der Gesundheitswille des Neurasthenikers in vielen Fällen eines der hauptsächlichsten Hindernisse für seine Genesung ist.

Wenn er nicht mehr gesund werden will, sondern das Interesse für das ganze Problem vollständig verloren hat, dann ist er gesund.

Der Wille, gesund zu werden, bedeutet ein Eingeständnis, daß man nicht meint, es zu sein und ist daher in dem vorliegenden Falle ein Ausdruck für eine unrichtige und schädliche Einschätzung.

Man kann sagen, daß der neurasthenische Wille ein Teil eines affektiven Reflexbogens ist, der in seinem Anfang aus der Repulsion und in seiner

letzten Hälfte aus dem Willensbestreben besteht. Diese Erscheinungen sind beide Äußerungen derselben Einschätzung; sie heben sich nicht auf, sondern verstärken sich gegenseitig. Sie sind so fest verbunden, daß wenn die eine vernichtet wird, auch die andere verschwindet. Der Wille ist eine direkte Fortsetzung der Repulsion und verstärkt diese durch Konzentration der Aufmerksamkeit auf dieselbe.

Die Kenntnis von der Natur und Bedeutung des nervösen Gesundheitswillens ist einer der Hauptschlüssel der Therapie. Wenn dieser überreizte und krampfhafte Impuls beruhigt oder vertrieben worden ist und ersprießlicheren Reaktionen das Feld geräumt hat, befindet sich die Neurasthenie auf dem Rückzug.

Wie eine solche Behauptung, wie z. B. die, daß es nötig ist, den Gesundheitswillen des Neurasthenikers zu stimulieren, um ihn heilen zu können, sich hat Beachtung verschaffen können, ist unbegreiflich, wenn man nicht in Betracht zieht, daß das vage Gebiet der Neurosen von jeher ein Tummelplatz der Torheiten gewesen ist.

Viele Personen geben an, daß, wenn sie bei anregender Unterhaltung einen Spaziergang mit einer anderen Person unternehmen, ihr Gang tadellos ist; wenn sie dagegen auf dem Spaziergang die Vorstellung erhalten, daß jemand hinter ihnen ihren Gang beobachtet, fangen sie selber an, auf denselben zu achten und bemühen sich, ordentlich zu gehen, was zur Folge hat, daß der Gang unsicher, ruckweise und wackelig wird. Warum *können* sie nicht ordentlich gehen, wenn sie *wollen*? Weil der Wille in diesem Fall gleichbedeutend ist mit Unsicherheit und Furcht, und der Gang daher gerade den Typ annimmt, der für diese Gefühle charakteristisch ist.

Eine ganz andere Wirkung hat der Wille, wenn er den Charakter einer *lustbetonten Objektreaktion* annimmt. Eine Steigerung des auf Objekte direkt eingestellten Beobachtungs- und Wirksamkeitstriebes wirkt dämpfend auf die Subjektreaktionen und ist daher von allergrößtem Werte. Die attraktive Einstellung zur Wirklichkeit ist von großer Bedeutung für die Gemütsruhe, und selbst die schwersten Äußerungen von Neurasthenie verschwinden während der Stunden, wo diese heilsame Reaktion vorherrschend ist.

Der Wille *hat* Macht, wenn er Macht *ist*, d. h. wenn er von Mut, Kühnheit und Sicherheit durchdrungen ist, aber er ist ohnmächtig, wenn er von Mißmut, Unsicherheit und Zweifel erfüllt ist.

4. Die Bedeutung der Einschätzung.

Wenn man bis an die eigentliche Quelle vorzudringen versucht, aus welcher die nervösen Erscheinungen fließen, steht man zuletzt vor der *Einschätzung* als dem äußersten Urheber der neurasthenischen Reaktionen. Die Einschätzung wird in großem Umfang durch die Erfahrung, durch

die Eindrücke, die uns begegnen, bestimmt, und sie ist zu einem nicht geringen Teil ein Produkt des Beobachtungstriebes. Der Beobachtungstrieb kombiniert nicht nur die äußeren Eindrücke miteinander, sondern auch mit den verschiedenen Arten der Reaktion und hat daher einen großen Einfluß über die Affekte, die Begierden und den Willen. Er benachrichtigt uns darüber, ob ein Gegenstand beunruhigend, bedeutungslos oder erstrebenswert ist; er lehrt uns, ob wir mit Zorn, mit Furcht, mit Sorglosigkeit, Kühnheit oder Freude reagieren sollen.

Die Einschätzung ist eine Art Brücke zwischen Eindruck und Reaktion. Bei gewissen Erscheinungen, z. B. kreischenden Tönen und blendendem Licht, ist dieser Zusammenhang ziemlich einfach. Bei anderen wiederum, z. B. wenn es sich um soziale und politische, wissenschaftliche und künstlerische Fragen handelt, ist die Einschätzung oft von außerordentlich komplizierter Art; man muß lange beobachten, wägen und messen, prüfen und vergleichen, seine eigene und die Erfahrung anderer zu Rate ziehen, bevor man über die zweckmäßigste Art zu reagieren zur Klarheit kommt. Diese Einschätzungsfähigkeit, die suchend ihre Fühlhörner ausstreckt, ist vielleicht eine Entwicklung der von Kretschmer geschilderten „Probierbewegungen" der niedrigeren Organismen.

Eine soziale Einschätzung, welche die Entstehung repulsiver Aggressivität in Form einer eiskalten und schonungslosen Konkurrenz begünstigt, welche Größen- und Minderwertigkeitsgefühle züchtet, welche den Erfolg vergöttert und den Mißerfolg verachtet, und welche das Interesse für die persönliche Karriere, die Ausbildung der attraktiven Gefühle gegenüber der Realität ersticken läßt, begünstigt die Entstehung neurasthenischer Erscheinungen. Sie erschüttert das Verhältnis des Menschen zur Außenwelt und macht ihn zu einem Fremdling in der Wirklichkeit, aus der er alle seine Kenntnisse und alle seine Erfahrungen entnimmt. Bei empfindlichen Personen mit lebhaften Reaktionen verwandelt sie die ausweichenden Reflexe in Repulsionen und durch den katatymen Einfluß der Angst wird die Aufmerksamkeit fixiert und stereotypiert. Das Problem von der Fähigkeit und den Kraftquellen des Subjektes wird in den Vordergrund gerückt, Insuffizienz- und Versündigungsideen zeigen Neigung, sich einzustellen, und das Individuum empfindet Mutlosigkeit und Kraftlosigkeit auch vor lohnenden Aufgaben.

Das nervöse Ermüdungsgefühl ist demnach ein Produkt einer unrichtigen Lebenseinstellung und erhält seinen bösartigen Charakter von einer schädlichen Einschätzung. Diese Auffassung von dem Wesen des nervösen Ausschaltungsmechanismus ist fruchtbringend, sie klärt den Kranken auf und stärkt ihn, und man kann auf derselben eine Therapie aufbauen, die einwandfreie und oft glänzende Resultate gewährt. Dies kann man leider nicht sagen von den locker gegründeten und in therapeutischer Hinsicht sterilen Theorien, welche lehren, daß die neurasthenischen Erscheinungen auf Keim-

schäden, Vitaminmangel, Störungen in der inneren Sekretion, angeborener Minderwertigkeit, erzeugt durch Krankheiten bei den Vorfahren, mangelnder Widerstandsfähigkeit des Nervensystems u. dgl. beruhen. Diese Doktrinen haben einen unermeßlichen Schaden verursacht und viele an und für sich wertvolle und gemeinnützige Menschen zu lebenslänglicher Invalidität verurteilt. Wie revolutionierend die Medizin auch auf anderen Gebieten gewirkt, hat sie doch bei der Deutung der neurasthenischen Erscheinungen nicht immer erzieherisch, sondern zuweilen geradezu kulturfeindlich gewirkt, indem sie solche fossilen Vorstellungen angefacht hat, wie z. B., daß die nervösen Schmerzen auf „Rheumatismus im Körper" beruhen, und daß das nervöse Ermüdungsgefühl von „schwachen Nerven" oder einem „zerstörten Nervensystem" herrührt.

Es ist für einen Neurastheniker von wesentlicher Bedeutung, ob man sein Ermüdungsgefühl als ein wichtiges Krankheitssymptom einschätzt und es als auf „einer allgemeinen psychischen Schwäche"[1]) beruhend auffaßt, oder ob man es als Ausdruck eines Triebes und eines Impulses ansieht, der erzogen, gestützt und geleitet werden kann. Sein Schicksal hängt nicht selten davon ab, ob der Arzt seine Handlungsweise von wirklicher Einsicht oder von Modeströmungen und Schlagwörtern diktieren läßt.

Es sind die von gewissen Einschätzungsweisen erzeugten Gemütsstimmungen, die die sog. geistigen Seuchen, die Besessenheit, die Hexenprozesse, die Kreuzzüge, den mittelalterlichen Veitstanz verursacht haben. Man wäre beinahe versucht, auch die Neurasthenie eine geistige Seuche zu nennen, wenn dieser Name nicht vielleicht allzu stark wäre für diese allerdings qualvolle und in praktischer Hinsicht bedeutungsvolle, aber im Vergleich mit den genannten Erscheinungen weniger aufsehenerregende Erscheinung.

V. Die nervöse Ermüdung (Fortsetzung).

1. Die Varianten der nervösen Ermüdung.

Die nervöse Ermüdung mit ihrer proteusartigen Gestalt, ihrem oft schwer zu berechnenden und anscheinend launenhaften Charakter, wird rätselhaft und unbegreiflich, wenn man sie auf organische Ursachen zurückzuführen sucht. Wenn man sie dagegen für einen Impuls, eine seelische Reaktion, verwandt mit den Affekten und Begierden, mit dem Zorn und der Furcht, hält, lassen sich ihre Eigenschaften in natürlicher und ungekünstelter Weise erklären.

Sie ist, wie die Affekte, sehr empfindlich gegen assoziative Einflüsse, und ihr Auftreten wird zum großen Teil von den Assoziationsgesetzen bestimmt.

[1]) Dies tut z. B. Lewandowsky-Hirschfeld in „Praktische Neurologie für Ärzte" 1923, 4. Aufl., S. 298.

So kann sie sich z. B. auf einen bestimmten Glockenschlag geltend machen, weil sie durch die Macht der Gewohnheit einen starken assoziativen Zusammenhang mit diesem Glockenschlag erhalten hat. Geht die Uhr verkehrt, so geht auch die Ermüdung verkehrt.

Zuweilen ist es sehr leicht, den Grund nachzuweisen, weshalb das Ermüdungsgefühl mit einer gewissen Funktion assoziiert ist; in anderen Fällen kann es schwer oder unmöglich sein. Es sind eine große Anzahl Einflüsse, die in dieser Beziehung bestimmend sind. Die Spezialisierung der nervösen Ermüdung auf gewisse Verrichtungen, z. B. Lesen, Schreiben, Anhören von Vorträgen, physische Arbeit u. dgl., hat, kann man sagen, dieselben Ursachen wie die Spezialisierung der Angst in gewissen Phobien, nämlich die allgemeine Einstellung des Interesses, die obwaltende Gemütsstimmung, der Nachahmungstrieb, der individuelle Charakter, der Beruf, gewisse überwältigende Eindrücke usw.

Für die Entstehung der verschiedenen Varianten der nervösen Ermüdung ist vor allem die psychische Einstellung von Bedeutung. Manche beginnen ihre Arbeit mit Unruhe und gesteigerter Selbstbeobachtung, weil sie fürchten, sie nicht zustande zu bringen. Andere wiederum lassen sich vom Tätigkeitstrieb mitreißen und werden durch die Arbeit stimuliert, so daß sie alles vergessen, was Ermüdung heißt. Dieses wechselnde Verhalten hängt nicht selten mit Charakterverschiedenheiten zusammen; erstere leiden oft an mangelndem Vertrauen auf ihre Fähigkeit und werden daher durch die Arbeit ermüdet, letztere wiederum werden von einem Gefühl von Unbefriedigung und Widerwillen gegen Müßiggang und Untätigkeit belästigt und empfinden daher die Ermüdung am stärksten während der Ruhe.

Das Kommen und Gehen des neurasthenischen Ermüdungsgefühls, Abnahme und Zunahme desselben, beruht auf einem Wechselspiel zwischen Attraktion und Repulsion, Initiativkraft und Mißmut, autopsychischer und allopsychischer Einstellung.

Die Arbeitslust zeigt dieselben Variationen wie die Eßlust; ein Nahrungsmittel, das der eine mit gutem Appetit verzehrt, erregt bei dem andern Widerwillen; eine Aufgabe, die den einen zu febriler Tätigkeit anregt, macht den andern müde, gleichgültig und verzagt.

Was die sog. Frühjahrsermüdung anbelangt, so hat man die Theorie dargelegt, daß sie auf einem Mangel an Vitaminen infolge des Fehlens von Gemüse beruhen sollte. Eben hier ist es jedoch von Wichtigkeit, sich des bedeutungsvollen Unterschiedes zwischen dem subjektiven Ermüdungsgefühl und der objektiven Erschöpfung genau zu erinnern. Tatsächliche Beweise dafür, daß der potentielle Energievorrat des Menschen im Frühjahr abnimmt, sind nicht erbracht worden. Seine Arbeitsfähigkeit ist im allgemeinen größer während des gemüsearmen Frühjahrs als im gemüsereichen Sommer. Dr. phil. Helge Lundholm schreibt in „Arbetspsykologi" (Ingeniörsvetenskapsakademiens meddelanden Nr. 36, 1924, S. 40): „Der Ermüdungs-

faktor bei der Martinarbeit machte sich in gewissen Variationen im Arbeitsresultat mit den Jahreszeiten bemerkbar . . . Es stellt sich heraus, daß die Produktion während der Wintermonate, d. h. Dezember bis einschließlich März, 5,5% größer war als während der Sommermonate Juli bis einschließlich September, während sich für die dazwischen liegenden Perioden ein Mittelwert ergab.“

Bei dieser speziellen Arbeit sind demnach die Arbeitsleistungen des Frühjahrs freilich denen des Winters unterlegen, aber nicht denjenigen des Sommers und des Herbstes. Wie man diese Verhältnisse mit den Schwankungen des Vitamingehalts der Nahrung in Zusammenhang bringen soll, ist nicht leicht zu verstehen.

Wahrscheinlicher ist, daß die Frühjahrsermüdung — wie von mehreren Verfassern hervorgehoben wurde — mit dem Aufflammen des Trieblebens im Frühjahr zusammenhängt und mit der allgemeinen Steigerung der Begierden, die in Wander- und Reiselust, in einer Steigerung des Phantasielebens und der erotischen Neigungen, aber auch in einer zunehmenden Lebhaftigkeit der repulsiven Reaktionen in Form von Lebensüberdruß und Melancholie zum Ausdruck kommt. Die Steigerung der Begierden bei Menschen mit repulsiver Veranlagung führt oft einen inneren Konflikt herbei und erweitert die Kluft zwischen Wollen und Können, zwischen Verlangen und Fähigkeit; sie werden dann von einem Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Unfähigkeit vor den Aufgaben des Lebens ergriffen. Wie zuvor hervorgehoben, haben derartige Empfindungen eine starke Neigung, den Ausschaltungsmechanismus in Tätigkeit zu bringen.

Das Wesen der Frühjahrsermüdung besteht — wie das der Morgenermüdung — aus einer negativistisch bedingten Kontrastassoziation; sie wird von dem wachsenden Triebleben erzeugt, wie der Schatten vom Licht. Natürlich kann dieses Gefühl, wie alle depressiven Stimmungen, nachteilig auf das Arbeitsresultat einwirken, aber notwendig ist dies nicht. Es gibt Leute, die trotz eines starken Gefühles von Frühjahrsermüdung eine bewundernswerte Arbeitsfähigkeit an den Tag legen und die, was die objektiven Arbeitsleistungen anbelangt, sehr günstige Resultate erzielen.

2. Das Wesen der Anstrengung.

Obgleich alle Formen der neurasthenischen Ermüdung von nicht geringer praktischer Bedeutung sind, dürfte doch keine derselben eine so wichtige Rolle spielen wie die Überanstrengung, die daher ein paar Zeilen für sich verdient.

Bevor man an das Problem der Überanstrengung näher herantritt, ist es jedoch angezeigt, vorerst zu versuchen, sich klarzumachen, worin das Wesen der Anstrengung besteht.

Die Ermüdung ist im vorhergehenden als eine Ausschaltungsreaktion,

eine Bremse, eine Hemmung dargestellt worden. Aber eine Bremse setzt voraus, daß etwas da ist, was gebremst werden soll, eine Hemmung, etwas, was gehemmt wird, und die Ermüdung setzt ein Bestreben voraus, das ausgeschaltet wird. Die Aufmerksamkeit gleitet im allgemeinen von ihrem Gegenstand ab, bevor wirkliche Ermüdung entstanden ist; erst dann, wenn wir die Einstellung derselben allzulange beibehalten wollen, empfinden wir Ermüdung. Wenn die Aufmerksamkeit eines Schulknaben durch den Lärm der spielenden Kameraden vor dem Fenster von den Schularbeiten abgelenkt worden ist, wird freilich die Schularbeit ausgeschaltet, aber dies bedingt an und für sich keine Ermüdung. Erst wenn der Knabe im Widerspruch zu der Ableitung nach draußen zu lernen versucht, empfindet er Ermüdung. Der flüchtige Gedanke an eine hoffnungslose und erfolglose Arbeit erzeugt an und für sich noch keine Ermüdung, wenn man in Wirklichkeit oder in der Phantasie versucht, sie zu beginnen, stellt sich dagegen das Ermüdungsgefühl mit Leichtigkeit ein. Nach einem Tagemarsch fühlen wir freilich Schmerzen in den Gliedern, aber kaum wirkliche Ermüdung, solange wir vollständig still liegen, keinerlei Bewegung ausführen und nicht einmal in Gedanken Innervationsversuche machen; erst wenn wir versuchen, unsere Muskeln zu innervieren, macht sich die Ermüdung bemerkbar.

Die Ermüdung ist demnach eine Reaktion, die mit einem Streben zusammenhängt. Ohne Streben keine Ermüdung.

Wenn der Ausschaltungsimpuls anfängt, mit dem positiven Impuls zu rivalisieren, entsteht die spezifische Empfindung, welche Anstrengung genannt wird. Wenn ein Pferd einen schwer beladenen Karren bergauf zieht, führt es einen beständigen Kampf gegen die Ermüdung; es ist dieser Kampf der Energie gegen den Ausschaltungsreflex, der das Wesen der Anstrengung ausmacht. Solange eine Bewegung dagegen leicht und spielend, ohne eine Spur von Ermüdung, vor sich geht, sagt man, daß sie ohne Anstrengung geschieht.

Ermüdung und Anstrengung sind demnach zwei kämpfende Kräfte, die in entgegengesetzter Richtung wirken. Sie sind reziproke Begriffe und können nicht ohne einander gedacht werden. Ihr Problem ist ein und dasselbe, obgleich bald von dem Gesichtspunkt des einschaltenden, bald von dem des ausschaltenden Impulses aus gesehen.

Es scheint vor allem bei sog. Willenshandlungen zu sein, wo das Gefühl von Ermüdung sich geltend macht. Wie früher hervorgehoben, ist der Wille sehr oft ein Ausdruck für einen Affekt; gleichwohl wird im allgemeinen der Ausdruck „Willenshandlung" gebraucht, um wirklich oder wenigstens scheinbar affektfreie Handlungen zu bezeichnen. Auf Handlungen, die auf Grund eines Affektes oder einer Begierde vorgenommen werden, hat die Ausschaltungsreaktion einen geringen Einfluß, solange die Begierde oder der Affekt kräftig und lebhaft und daher konkurrenzfähig sind. Bei Willenshandlungen wiederum, die ihre Kraft nicht aus einem direkten und lebendigen

Interesse für die Handlung selbst, sondern aus indirekten und sekundären Motiven entnehmen, findet zwischen Ausschaltung und Einschaltung ein nahezu beständiger Kampf mit wechselndem Erfolg statt.

Handlungen, die nicht mit Lust und Enthusiasmus, sondern mit Gleichgültigkeit oder Widerwillen geschehen, die aber dessen ungeachtet auf Grund von Pflicht, Zwang, Nutzen oder dergleichen ausgeführt werden, fallen besonders leicht Gefühlen von Anstrengung anheim, weil ihnen die enormen Energieergüsse der Affekte und der Begierden nicht zugänglich sind. Ein gleichgültiges und inhaltsloses Gespräch, das wir auf Grund konventioneller Pflichten führen, ist besonders anstrengend, während ein ebenso langes Gespräch mit einer interessanten Persönlichkeit erfrischend und stimulierend wirken kann.

Wenn ein lebhaftes Gefühl von Verlangen oder Affekt bei der Verrichtung einer Arbeit entsteht, nimmt demnach das Gefühl von Anstrengung ab oder verschwindet; man wird mehr gehoben als man hebt und mehr getragen als man trägt.

Ein anderes wichtiges Hilfsmittel, um dem Anstrengungsgefühl bei einer Handlung zu entgehen, ist, es in das unbewußte zu versenken. Das Gefühl von Anstrengung und Ermüdung gehört dem bewußten Gemütsleben an. Im Unbewußten gibt es weder Ermüdung noch Anstrengung. Blutzirkulation, Atmung und Verdauung erfolgen ohne Anstrengung, weil sie unbewußt sind. Durch beständige Wiederholung wird eine Handlung zur Gewohnheit; sie ist dann von einer völlig bewußten zu einer halb unbewußten Erscheinung übergegangen. Auf solche Art hat man sie weniger empfänglich für den Einfluß der Ermüdung gemacht; als Ersatz ist sie mehr einförmig und stereotyp geworden und hat die feine Anpassung an wechselnde äußere Verhältnisse, die für die Willenshandlung charakteristisch ist, verloren.

Bei allen höheren Formen von Fähigkeit und Virtuosität ist eine Kombination von Verlangen oder Leidenschaft und halbbewußten oder so gut wie unbewußten Gewohnheiten vorhanden. Diese beiden Erscheinungen zusammen können freilich nicht ganz verhindern, daß das Gefühl von Anstrengung nach und nach entsteht, reduzieren es aber jedenfalls auf das geringste mögliche.

3. Das Wesen der Überanstrengung.

Das Gefühl von Anstrengung entsteht demnach, wenn ein Bestreben sich im Widerspruch zu dem physiologischen Ausschaltungsreflex befindet. Das Wort Überanstrengung besagt, daß die Anstrengung in irgendeiner Weise zum Übermaß getrieben worden ist. Es kann von Interesse sein zu versuchen, sich klarzumachen, worin dieses Übermaß besteht.

Es liegt nicht in dem Stärkegrad der Anstrengung. Wenn ein Tier gehetzt wird, bis es zusammenbricht, entsteht wirkliche Erschöpfung und eine

Entleerung der potentiellen Energie des Körpers, aber nach einer Weile Ruhe sind die Vorratskammern des Körpers von neuem gefüllt, und eine Überanstrengung hat nicht stattgfunden.

Wenn eine nicht allzu kräftige Bewegung eine längere Zeit fortdauert, entsteht freilich keine wirkliche Erschöpfung, aber die physiologische Ermüdung macht sich mit wachsender Stärke geltend, und früher oder später wird sie hinreichend stark, so daß eine Ausschaltung erfolgen muß. Man hat sich dann angestrengt, aber nicht überanstrengt.

Wenn dagegen nicht die physiologische, sondern die neurasthenische Ausschaltung sich geltend macht, entsteht Überanstrengung. Die repulsive negativistische Subjekteinstellung verleiht der Ausschaltung Beharrlichkeit, Tenazität; ein chronischer Ermüdungszustand ist entstanden, der Neigung zeigt, unbestimmte Zeit anzudauern und der durch Ruhe nicht behoben wird.

Die Überanstrengung entsteht demnach dadurch, daß ein Bestreben die Schwelle der neurasthenischen Repulsion überschreitet; darin besteht das Übermaß derselben. Dies beruht nicht immer darauf, daß die Anstrengung ungewöhnlich groß gewesen ist — sie kann im Gegenteil besonders geringfügig gewesen sein — sondern darauf, daß die neurasthenische Repulsion mit einer abnormen Stärke und Leichtigkeit aufgetreten ist.

Die Überanstrengung ist keine selbständige Erscheinung, sondern eine gewöhnliche neurasthenische Reaktion. Das Charakteristische für sie ist ihr intimer Zusammenhang mit der Tätigkeit. Sie steht nicht selten in ebenso nahem Verhältnis zur Arbeit, wie das Stottern zum Reden und das Erröten zum Verkehrsleben.

Bei „Anstrengung“ macht sich der physiologische, bei „Überanstrengung“ der neurasthenische Ausschaltungsmechanismus geltend.

Obwohl Gefühle von Ermüdung und Unfähigkeit in der Regel dominierend sind bei der Überanstrengung, spielen doch auch andere Zeichen von nervöser Überreizung eine bedeutungsvolle Rolle.

Nach G. Paul Boucon [1]) bestehen die Symptome der Überanstrengung in Schwindel, Kopfschmerzen, Sehstörungen, schlechtem Schlaf usw. Er betont, daß Überanstrengung nicht mit Ermüdung verwechselt werden darf. Letztere verschwindet nach Ruhe, während die erstere ein persistierender Zustand ist. Das Ermüdungsgefühl ist physiologisch und zweckentsprechend, indem es vor Übertreibungen schützt. Überanstrengung entsteht, nach Boucons Ansicht, nur bei willensstarken Schülern oder bei denjenigen, die Gegenstand für Pressung von der Schule oder vom Hause aus gewesen sind. Er definiert Überanstrengung als einen Zustand von abnormer und chronischer Ermüdung. Bei überangestrengten Personen hat er in der Regel eine nervöse Disposition, Zeichen von Aufhetzung od. dgl. gefunden. Oft beruht diese Erscheinung, nach seiner Auffassung, auf einem Mißbegriff von seiten

[1]) Le Progrès médic. 1922, Nr. 10.

des Hauses. Die Eltern wünschen, daß ein mittelmäßiger Schüler der Erste oder Zweite in der Klasse sein soll, und man legt ihm eine Arbeit auf, die nicht seinen Fähigkeiten oder Möglichkeiten entspricht.

Da die spezifische Form von Neurasthenie, die Überanstrengung genannt wird, sich mit Vorliebe während der Arbeit zeigt — sie kann jedoch auch in arbeitsfreien Zeiten fortbestehen, auf Grund ihrer Neigung zu Tenazität — ist man geneigt gewesen, zu glauben, daß die Arbeit die Ursache derselben gewesen ist. Aber durch Arbeit an und für sich, sie mag nun sowohl langwierig, als auch forciert sein, kann, wie gesagt, Ermüdung und Erschöpfung, nicht aber Überanstrengung erzeugt werden. Damit letztere entstehen soll, ist ein Dissoziationsprozeß erforderlich, wobei der assoziative Zusammenhang zwischen Interesse und Tätigkeit unterbrochen wird. Die Tatenlust wird dann umgeschaltet in Unlust, das Objektinteresse in eine Subjektreaktion, die Aktivität in Unfähigkeit.

„Überanstrengung" ist ein Wort von großer suggestiver Kraft und kann ernste psychische Epidemien verursachen. Da es die Schuld auf die Anstrengung legt, ist es auch falsch und sollte eigentlich nicht angewendet werden.

„Eine der wichtigsten und lehrreichsten Erfahrungen des Weltkrieges", schreibt Robert Gaupp[1]), „ist sicherlich die, daß wir die Bedeutung der körperlichen und geistigen Ermüdung als krankmachenden Faktors in der Zeit vor dem Kriege sehr überschätzt hatten. Es sind in über 4 Kriegsjahren von Millionen Menschen körperliche und seelische Strapazen und Erschütterungen ausgehalten worden, die alles bisher Bekannte weit übertrafen, und sie sind von Millionen ohne schwere Schädigung ihrer Gesundheit erduldet worden ... Und eines ist besonders bemerkenswert: pathognomonische geistige Störungen hat die schwere Erschöpfung bei dem von Haus aus rüstigen Manne überhaupt nicht gezeigt . . . Hunger und Durst, Kälte und Nässe, Riesenmärsche bei unregelmäßiger Verpflegung und verkürzter Schlafzeit wurden überraschend gut ertragen . . . Starke Abmagerung durch ungenügende und fettarme Kost bei starkem Kraftverbrauch zeitigte bisweilen auffällig wenig eigentlich nervöse Symptome, wovon ich mich bei extrem ausgehungerten und körperlich enorm abgemagerten serbischen Kriegsgefangenen selbst überzeugen konnte. Bonhöffer hat dies auf Grund großer eigener Erfahrung bestätigt."

Bei Überanstrengung liegt eine Art Ataxie vor zwischen den für die Arbeit notwendigen Reaktionen. Die Zielbegriffe, die auf das Resultat der Arbeit eingestellten Bestrebungen, sind oft so krampfhaft und ängstlich gespannt, daß sie keine Muße und sorglose Ruhe gestatten; die Mittelbegriffe wiederum, die auf die eigentlichen Details der Arbeit eingestellten Begierden,

[1]) Siehe Otto Schjerning, „Handbuch der ärztlichen Erfahrungen im Weltkriege", Bd. IV, S. 87.

fehlen, ja, an ihrer Stelle ist oft ein wirklicher Widerwille vorhanden. Es herrscht das eigentümliche Verhältnis, daß der Arbeitstrieb des Neurasthenikers gleichzeitig krampfhaft überreizt und gelähmt ist. Die eine Komponente, die Zielbegriffe, ist überinnerviert; die andere, die Mittelbegriffe, entbehrt dynamischer Spannkraft.

Die spontane Arbeit überanstrengt nicht, solange sie von Lust und Enthusiasmus getragen wird und auf Grund einer attraktiven Einstellung auf die Tätigkeit selbst geschieht. Erst wenn die Arbeit auf Grund eines äußeren oder inneren Zwanges ausgeführt wird, wird der Boden günstig für die nervöse Ausschaltungsreaktion.

Durch häufige Wiederholung wird die repulsive Subjekteinstellung eine Gewohnheit. Es kann einem zur „Gewohnheit" werden, sich zu überanstrengen.

Die Überanstrengung — wenn nun dieser Ausdruck angewendet werden soll — ist keine bedeutungslose Erscheinung; ebenso wie die meisten neurasthenischen Symptome schadet sie dem Lebensgefühl und der Lebenslust mehr als viele organische Krankheiten. Es ist daher von größter Wichtigkeit, die Entstehung derselben zu verhindern.

Der psychologische Mechanismus derselben ist nahe verwandt mit dem der Schlaflosigkeit und der Impotenz. Die Zielbegriffe erhalten einen repulsiven Anstrich: „Denke, wenn es nicht geht", sagt der Kranke zu sich selbst. Diese Repulsion wird auf assoziativem Wege auf die Mittelbegriffe übertragen, wodurch die attraktive Brücke zwischen Interesse und Tätigkeit zerstört wird.

Die sog. Überanstrengung ist eine Innervationsstörung, eine Störung des assoziativen Mechanismus. Der psychische Strom wird nicht in Aktivität, sondern in Bremsung umgesetzt. Dagegen hat die Überanstrengung nichts mit „Schwäche" zu schaffen; dieses altmodische Schlagwort sollte in diesem Zusammenhang nicht angewendet werden. Die Behandlung soll nicht darauf abzielen, den psychischen Strom zu „stärken", sondern bezwecken, die fest angezogenen Bremsen zu lockern. Dies geschieht durch Moderieren derjenigen Faktoren, die eine repulsive Subjekteinstellung abgeben. Ganz und gar können jedoch negative Elemente nicht entbehrt werden beim Unterricht und auch nicht bei anderer Tätigkeit, auf Grund ihrer außerordentlichen Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu schärfen, aber sie müssen den positiven Reaktionen untergeordnet werden, damit sie diesen nicht über den Kopf wachsen.

Wie die Überanstrengung behandelt werden soll, hängt vom Einzelfalle ab. Sind die Symptome wenig hervortretend, so werden sie am besten dadurch geheilt, daß man ruhig die Aktivität steigert. Sind sie hochgradig, so kann eine längere Zeit der Ruhe nötig sein, nicht um den Kranken zu „stärken", sondern um ihn dazu zu bringen, die schädlichen Assoziationsgewohnheiten zu „vergessen", und um seinen Willenskampf zu beruhigen.

Die Beschwerden der Überanstrengung ziehen gern die Aufmerksamkeit auf sich; es gibt indessen eine Erscheinung, die kaum überhaupt beachtet wird, nämlich die Unteranstrengung[1]), wo das Individuum seine Quellen nicht vollständig verwertet. Unser Leib und unsre Seele sind dazu da, in kräftiger Tätigkeit zu sein. Die Untätigkeit hat sicherlich ihre Gefahren, besonders auf dem geistigen Gebiet. Viele Personen fallen einer vorzeitigen Senilität anheim, weil ihr Gehirn nicht mehr hinreichend tätig ist und darum, weil die verjüngende und belebende Wirkung des Interesses sich nicht mehr geltend macht.

Während Überanstrengung ein allzu festes Anziehen der Ermüdungsbremse besagt, gibt es einen andern Zustand, wo sie aufgehört haben zu fungieren, nämlich die Übermüdung. Obwohl es nicht immer leicht ist, diese Erscheinungen, die ja beide Überreizungssymptome sind, genau voneinander abzugrenzen, scheint es doch, als ob die Übermüdung in einer Unfähigkeit bestände, nach der Arbeit zu ruhen, trotz lebhaften Verlangens nach Ruhe; die Überanstrengung dagegen in einer Unfähigkeit zu arbeiten, trotz eines lebhaften Tätigkeitsdranges. Übermüdung und Überanstrengung sind beides Äußerungen nervöser Aufreizung eines angstbetonten Willenskrampfes, der die attraktive Einstellung gestört hat.

Bei Übermüdung stellt sich der Schlaf nicht ein, weil eine andere Reaktion, z. B. Unruhe, Kummer oder Reizbarkeit störend in die Ermüdungsreaktion eingreift. Die gewöhnlichste Form von Unruhe, die den Eintritt des Schlafes hindert, ist bekanntlich die Furcht, nicht einschlafen zu können. Aber auch der Arbeitstrieb selbst kann krampfhaft aufgereizt werden, so daß der Kranke gegen seinen Willen fortfährt zu arbeiten, obgleich er fühlt, daß er eigentlich ruhen müßte. Die Übermüdung, die eine Folge der Überreizung ist, wirkt ihrerseits steigernd auf diese. Bisweilen eilen die Gedanken davon in einem ungeordneten Strom, und der Kranke hat nicht die Kraft, sie aufzuhalten; mitunter klammert sich das Bewußtsein an einen einzigen Gedanken an, gewöhnlich die Unfähigkeit zu ruhen. Auf Grund der psychischen Ataxie entsteht oft eine Mischung von Perseveration und Ideenflucht.

Nach zeitweisem Hungern hören zuletzt die vergeblichen Muskelkontraktionen im Magensack, von denen man annimmt, daß sie das Hungergefühl erzeugen, auf, und trotz vollständigem Nahrungsmangel verschwindet der Hunger. Wenn der Ermüdungsreflex eine längere Zeit zurückgezwungen wird, kann es vorkommen, daß er, wie es bei Psychosen oft der Fall ist, zuletzt aufhört, sich geltend zu machen. Die Ermüdungsbremse fungiert nicht mehr.

Bleuler hat geäußert, daß, wenn man sehr ermüdet ist, es oft nicht möglich ist, die Energie aufzubringen, die dazu erforderlich ist, mit der Arbeit aufzuhören, sondern man arbeitet weiter gegen seinen Willen . . .

[1]) Der Ausdruck „Unteranstrengung“ wurde von J. Sederholm in „Arbetets vetenskap“ angewendet.

Nach seelischer Anstrengung wird leicht diese automatische Fortsetzung der Arbeit sogar zu einem Hindernis für den Schlaf. Die Perseveration großer Gehirnherde, welche bewirkt, daß der Kranke von einem bestimmten Wort oder Handlung nicht loskommen kann, indem alle möglichen anderen Impulse beständig von neuem entgleisen und in die zuvor angewendete Bahn hineingleiten, beweist gleichfalls, daß das Aufhören einer zerebralen Funktion eine besondere Handlung ist.

VI. Der Einfluß der Ermüdung auf das geistige Leben.

1. Die Wirkungen der physiologischen Ermüdung.

Der Einfluß der Ermüdung auf das psychische Leben ist eine fesselnde und eigenartige Frage und von einer so weitgehenden Bedeutung, daß es nötig ist, mit ein paar Worten auf diesen Gegenstand einzugehen. Die Kenntnis von der wirklichen Natur der Ermüdung ist der Schlüssel zu einer ganzen Reihe psychologischer Probleme, die sich sonst dunkel und fast ganz unbegreiflich ausnehmen.

Hierbei ist es von Wichtigkeit, den zuvor betonten Unterschied zwischen der neutralen oder lustbetonten physiologischen und der unlustbetonten repulsiven Ermüdung genau aufrechtzuerhalten.

Die physiologische Ermüdung ist im vorhergehenden wiederholte Male als ein Sparsamkeitsmechanismus dargestellt worden. Eine der sonderbarsten Erscheinungen in der an scheinbaren Widersprüchen so reichen Psychologie desselben ist indessen die, daß sie zuweilen eine paradoxe Wirkung hat, indem sie auftreten kann wie ein Verschwender, der für den Augenblick das ganze Energiekapital vergeudet. Sie kann nämlich in einer gewissen Richtung kraftsteigernd wirken bis zu vollständiger organischer Erschöpfung.

Das Ermüdungsgefühl wirkt nicht immer lähmend, sondern kann auch bei aktiven Naturen die Energie zu gesteigerter Intensität anstacheln. Diese antworten nicht selten auf die Ermüdungshemmung mit verdoppelten Anstrengungen, ja, auf manche Naturen wirkt die Ermüdung nahezu berauschend; sie erzeugt einen „Ermüdungsrausch", begleitet von einer ungebundenen und freigemachten Aktivität. Das Ermüdungshindernis kann wirken wie ein Reizmittel und eine Widerstandsfähigkeit wachrufen, die mit den negativistischen Erscheinungen verwandt ist. Es reizt die Energie zur Gegenwehr und setzt sie in Verteidigungsstand. Das Individuum sammelt alle seine Kräfte, um dieses Hindernis zu besiegen und zu durchbrechen. Im weiteren Verlauf der Arbeit wird oft nach einer Weile die Intensität desselben gesteigert. Es ist möglich, daß es nicht nur der Einfluß der Übung ist, der sich dann geltend macht, sondern auch ein gewisser „Ermüdungsstimulus".

Dieser Umstand — daß die Ermüdung bisweilen die Tatkraft anspornt — ist bereits im vorhergehenden berührt worden. So schreibt James Drever — wie bereits zitiert wurde — „die Ermüdung kann eine allgemeine Aufregung, mit einer verschwenderischen Ausgabe von Energie hervorbringen“. Weiter hat, wie gesagt, Dejerine geäußert, daß das Quantum der Arbeit, die verrichtet wurde, nachdem man den ersten Einfluß von Ermüdung erfahren, oft größer ist als dasjenige, das während der Periode hervorgebracht war, die dem ersten Ermüdungsgefühl vorausgegangen war, und endlich hat William James betont, daß „die Ermüdung zunimmt bis zu einem gewissen kritischen Punkt, wo sie nach und nach oder plötzlich verschwindet und wir uns stärker fühlen als zuvor“.

Die energiesteigernde Wirkung der Ermüdung kann indessen auch eine andere Ursache haben, die von noch größerer Bedeutung ist. Die mehr bewußten Reaktionen befinden sich ja in einem gewissen Gegensatz zu den halb oder ganz unbewußten. So z. B. wirken die Reaktionen des Gehirns hemmend auf die des Rückenmarks. Sind gewisse Teile des Gehirns verletzt, so werden die Reflexe des Rückenmarks gesteigert. Und wenn die völlig bewußten geistigen Reaktionen auf Grund von Ermüdung an Stärke abnehmen, zeigen die halb bewußten eine Neigung, mehr als gewöhnlich verschärft zu werden, wenn sie in irgendeiner Weise einer Reizung ausgesetzt werden. Ermüdete Pferde werden bisweilen bissig und störrisch. Müde Kinder sind nicht selten reizbar oder abnorm lebhaft.

Dieser Umstand gewährt eine Erklärung für manche rätselhafte Erscheinungen innerhalb des Seelenlebens. Wenn wir am Abend ermüdet zur Ruhe gegangen sind, werden in der Regel sowohl die höheren als auch die niedrigeren psychischen Reaktionen ausgeschaltet. Aber wenn wir aus irgendeiner Ursache aufgeschreckt worden sind oder uns in unruhiger Spannung befinden, kann es vorkommen, daß nur die höheren Funktionen, die ja in besonders hohem Grade gegen die Einwirkung der Ermüdung empfindlich sind, ausgeschaltet werden, wobei nicht selten die niedrigeren in bedeutendem Grade an Stärke zunehmen. In diesem Zustand von Halbschlummer wird unser Inneres von einer Flut von ungeordneten Gedanken durchströmt; ärgerliche Kleinigkeiten, bedeutungslose Reminiszenzen, abgebrochene Melodien, gleichgültige Ereignisse wirbeln umher wie ein Hexentanz und verhindern den Schlaf; wir werden von einer Art seelischem Schwindel, einem Traum- und Gedankenrausch ergriffen. Wenn wir dagegen völlig wach werden und unsere Fähigkeit von ruhiger Beobachtung der Außenwelt und logischem Gedankengang wieder erhalten, hört die Phantasmagorie auf; das völlig bewußte Seelenleben hat seine hemmende Wirkung geltend gemacht.

Die Fähigkeit der Ermüdung, die höheren geistigen Kräfte einzuschläfern, einen rauschartigen Zustand hervorzurufen und die eigentümlichen halbbewußten Reaktionen loszulassen, ist zu allen Zeiten bekannt und von

ekstatischen Personen und religiösen Sekten[1]) geschätzt gewesen. Durch andauerndes Betrachten des Nabels, durch weitschweifige und gleichzeitig erschütternde Predigten, durch monotone Gesänge und Tänze wird der ersehnte Ermüdungsrausch erzielt. Die Ermüdung, ebenso wie der Schmerz kann gleichzeitig das völlig bewußte Geistesleben lähmen und die weniger komplizierten Reaktionen anspornen. Es gibt, wie gesagt, einen Ermüdungsrausch, ebenso, wie es einen Rausch[2]) des Schmerzes gibt. Ekstatiker, Zungenredner, tanzende Derwische, sich selbst peinigende Eremiten, alle diese haben danach getrachtet, durch Erzeugung von Ermüdung und nicht selten auch von Schmerz, den ersehnten Sinnenrausch zuwegezubringen. Dadurch wird das Individuum in ein anderes Dasein als das alltägliche versetzt, die oft peinliche Berührung mit der Außenwelt wird abgeschwächt, Gefühle von Verantwortung und Kummer, von Unruhe und Unsicherheit verschwinden, und eine berauschende Lebenssteigerung wird erzielt. Die gewöhnlichen trockenen und saftlosen Assoziationen, die von einem vielleicht uninteressanten Beruf und dem durch sterile Klassenvorurteile verblendeten Umgangskreis aufgedrungen sind, werden erstickt, und neue, ungewöhnliche und unerwartete Assoziationen werden ins Leben gerufen. Der Mensch wird gleichzeitig betäubt und aufgeregt. Halb unterdrückte Triebe bekommen Luft, das verkrüppelte Ich streckt sich aus und wächst, Begierden, die aufgestaut sind, anstatt in nutzbringende Kanäle hinausgeleitet zu werden, beginnen, sich geltend zu machen.

Bei Ermüdung, ebenso wie bei Hunger und der Einwirkung von Alkohol werden die Zielbegriffe geschwächt, während die Nebenassoziationen verstärkt werden, wobei bisweilen sog. Ideenflucht erzeugt wird. Diese Ideenflucht beruht auf einer gesteigerten psychomotorischen Reizbarkeit mit Neigung zu Reimen, Assoziationen, Alliterationen u. dgl. (Siehe Aschaffenburg: „Handbuch der Psychiatrie". Allg. Teil, 3. Abt., S. 311.) Infolge des Einflusses der Ermüdung kann demnach eine gesteigerte Lebhaftigkeit innerhalb gewisser Gebiete des Seelenlebens entstehen.

Alles, was unser Handeln erleichtern kann, ist ja für uns von größtem Werte. Es ist daher von Interesse, die Frage aufzuwerfen, ob es möglich sein würde, diese Steigerung der psychomotorischen Reizbarkeit in irgendeiner Weise zu unsrem Vorteil ausnutzen zu können.

Sicherlich sind die halbbewußten Reaktionen von geringerem Werte, wenn es sich um Handlungen handelt, die eine genaue Einstellung auf die Umgebung als Ganzes genommen erfordern. Wenn es sich um eine Tätigkeit handelt, die eine vielseitige und geschmeidige Anpassung an wechselnde Verhältnisse erfordert, z. B. wissenschaftliche Detailarbeit, verwickelte Experimente u. dgl., sind diese Reaktionen unterlegen oder wertlos. Dagegen ist es

[1]) Siehe Martin Buber, „Ekstatische Konfessionen".
[2]) Siehe Oswald Zimmermann, „Die Wonne des Leids", Leipzig 1885, und Iwan Bloch, „Das Sexualleben unserer Zeit", Berlin 1919.

denkbar, daß eine Verstärkung der Impulsivität und eine Verminderung des Einflusses der Außenwelt bei gewissen anderen Formen von Tätigkeit, z. B. bei der ersten unbestimmten Planskizze oder dem vagen Entwurf zu einem Unternehmen, oder wenn es sich darum handelt, die Hemmungen aus dem Spiel zu setzen, welche Skeptizismus, übertriebene Befürchtungen und unnötige Sorgen dem Handeln auferlegen, von Wert sein kann.

Die enorme Bedeutung der halbbewußten Geistestätigkeit ist von vielen Psychologen hervorgehoben worden: „Ist es nicht eine anerkannte Wahrheit", sagt z. B. Ribot, „daß die intellektuelle Arbeit in normalem Zustand oft automatisch ist und daß sie dadurch nur um so viel besser vor sich geht? Ist nicht das, was die Dichter Inspiration nennen, eine Arbeit des Gehirns, unfreiwillig, nahezu unbewußt, oder die wenigstens nur in Form von Resultat zum Bewußtein kommt."

Das Bewußtsein hat seinen Blickpunkt (Apperzeption), wo die Wahrnehmungen klar und deutlich sind, und sein Blickfeld (Perzeption), wo die Wahrnehmungen mehr vage und unbestimmt sind. Der erstere bildet eine Art Tagesbewußtsein, das letztere eine Art Dämmerbewußtsein.

Wenn das Tagesbewußtsein herrscht, ist der Mensch völlig wach; er hört und sieht klar, was sich um ihn herum ereignet und hat intimen Kontakt mit der Umgebung. Sein Seelenleben ist mehr logisch und unterscheidend, er gibt acht auf Ursache und Wirkung, er ist in Zeit und Raum genau lokalisiert. Die assoziativen Verbindungen mit der Außenwelt sind fest und lebhaft und die Zielbegriffe oft kräftig. Dies ist das Bewußtsein des Alltagslebens, das Seelenleben des praktischen und beherrschten Menschen und in seinen feinsten Formen die wissenschaftliche Betrachtungsweise.

Während des Dämmerbewußtseins wiederum nimmt der hemmende und kontrollierende Einfluß der Außenwelt ab und das Seelenleben wird weniger logisch. Es ist die unbestimmte Ahnung und der halbbewußte Traum, welche herrschen. Die Gleichheiten spielen eine größere Rolle als die Ungleichheiten.

Es sind nicht nur die Konturen der Außenwelt, die unter dem Einfluß des Dämmerbewußtseins mehr vage und unbestimmt werden; auch auf das Ich wirkt dasselbe gewissermaßen auflösend. Die Grenzen zwischen dem Ich und der Außenwelt, dem Nicht-Ich, werden weniger scharf. Daher hat dieses Bewußtsein nicht selten eine befreiende Einwirkung auf das von Verantwortung und Kummer gepreßte Ich und löst den oft qualvollen überreizten Willenskrampf der Zielbegriffe. Es bewegt sich mehr in dem zeitlosen und unbestimmten Reiche der Phantasie und gerade darum kann es stimulierend und belebend wirken. Es befruchtet nicht selten das vertrocknete Tagesbewußtsein mit seinem unterirdischen Quell; es verleiht Wachstum und Nahrung[1]). „Ein durch bewußte Zwecke und Wünsche geregeltes Leben", hat

[1]) Siehe Gadelius, „Tro och övertro".

Bertrand Russel geäußert, „. . . erschöpft die Lebenskraft und läßt den Menschen zuletzt gleichgültig".

Unter dem Einfluß der physiologischen Ermüdung nimmt das Tagesbewußtsein ab, während das Dämmerbewußtsein unter gewissen Verhältnissen an Stärke zunimmt. Obgleich die allseitige Berührung mit der Wirklichkeit geschwächt ist, erhält das Dämmerbewußtsein gerade durch seine einseitige Einstellung oft eine außerordentliche Präzision in einer gewissen Hinsicht. Ja, während des Schlafes, wo der bewußte Zeitbegriff ausgelöscht ist, kann bekanntlich die Zeitbestimmung selbst mit größter Genauigkeit erfolgen, und der Schlummernde weckt sich ja selbst auf den gewünschten Glockenschlag. Der Nachtwandler kann Leistungen ausführen, die für den völlig Wachen unmöglich sind. Mehr als ein Künstler oder Erfinder hat beim Erwachen Probleme automatisch gelöst gefunden, über die er sich im wachen Zustand vergeblich den Kopf zerbrochen hat.

Bei langwierigen Belagerungen, Kriegsunternehmen, starken geistigen Bewegungen (z. B. Revolutionen, Kreuzzüge u. dgl.) haben ausgehungerte, erschöpfte und aufgehetzte Menschen zuweilen außerordentliche Leistungen ausgeführt. Personen, die Mangel sowohl an Nahrung als Ruhe gelitten, haben eine erstaunliche Aktivität gezeigt. Die Hemmung war aus dem Spiel gesetzt, und halb automatische Impulse sind alleinherrschend geworden. Es hat den Anschein, als ob der überreizte und fanatische Gemütszustand, der durch Entbehrungen aller Art erzeugt ist, unter gewissen Umständen die Widerstandsfähigkeit gesteigert und das Unmögliche möglich gemacht hat. Sichtlich sind dann Kräfte frei geworden, die dem Alltagsmenschen nicht zu Gebote stehen. „Es ist klar, sagt William James, „daß unser Organismus Quellen von Kraft aufspeichert, die unter gewöhnlichen Umständen nicht in Anspruch genommen werden, die aber in Anspruch genommen werden können; tiefere und tiefere Schichten von brennbarem oder explosivem Material."

Sicherlich werden diejenigen, welche ängstlich die ersten Signale von dem Ermüdungsgefühl überwachen, auf die Länge ihrer Leistungsfähigkeit Abbruch tun.

Andererseits ist es denkbar, daß eine Person, die allzu sorglos die Ermüdungsbremse außer Funktion setzt und den explosiven halbbewußten Reaktionen freien Lauf läßt, die Gewalt über diese verlieren kann. Heller betont, daß Ermüdung bei Kindern in Überreizungszuständen, in Zornausbrüchen, in ticartigen Bewegungen, Ungehorsam und Gleichgültigkeit gegen Strafe zum Ausdruck kommen kann. In gewissen Fällen können diese zuweilen beunruhigenden Erscheinungen den Charakter wirklicher Psychosen annehmen. Strohmayer sagt, daß die Ermüdung zu schweren Störungen in den Gefühlsreaktionen führen kann. „Es ist unter den Pädagogen noch lange nicht bekannt genug, wie abhängig die moralischen Qualitäten des Schulkindes von der Ermüdung sind. Manche den Eltern ganz unbegreifliche

schulische und andere Verfehlungen wurzeln in dem durch Ermüdung bedingten Zustand der losgelösten psychischen Hemmungen"[1]).

Die Ermüdungserscheinungen sind demnach nicht immer gleichgültige Dinge, sondern können auch als ernste und beachtenswerte Erscheinungen auftreten.

Personen mit unsicherem geistigen Gleichgewicht dürfen sich vielleicht nicht ohne weiteres den eben erwähnten Gefahren aussetzen; dies ist nur für diejenigen zulässig, die ein gut entwickeltes und kräftiges Hemmungssystem besitzen. Sonst kann es ihnen gehen, wie es Goethes „Zauberlehrling" ging, der Kräfte heraufbeschwor, die er nachher nicht beherrschen konnte, sondern die ihm übermächtig wurden.

2. Die Wirkungen der nervösen Ermüdung.

Die Einwirkung der repulsiven Ermüdung auf das geistige Leben ist nicht weniger bedeutungsvoll. Wenn die physiologische Ausschaltung unter gewissen Verhältnissen berauschen kann, hat die repulsive eine Neigung, in Angst überzugehen. Sie ist, kann man sagen, oft das Sprungbrett der Neurosen und zuweilen auch der Psychosen.

Es sind besonders zwei von den Wirkungen derselben, die in diesem Zusammenhang hervorgehoben werden müssen: die eine ist der störende Einfluß derselben auf das Verhältnis des Kranken zur Realität, das andere die Neigung derselben, lustbetonte kompensatorische Reaktionen zu erzeugen.

Das Abnehmen der attraktiven Einstellung auf die Außenwelt führt, wie bereits erwähnt, eine Neigung zu Autismus herbei. Mit Autismus ist nach Bleuler die Loslösung von der Wirklichkeit und das relative oder absolute Übergewicht des inneren Lebens über das äußere gemeint. Der Kranke versinkt in einen Traumzustand, aus welchem nur starke Eindrücke ihn wecken können.

Die repulsive Einstellung auf die Außenwelt hat zur Folge, daß diese fremd, leblos und abstoßend erscheint. Anstatt Interesse, Lebenslust und Lebenskraft entsteht Gleichgültigkeit, Apathie und eine ausweichende Haltung. Das psychische Leben erfährt eine Verwandlung, die Gedanken sozusagen lösen sich von der Wirklichkeit los und werden von vorwiegend katatymen Einflüssen dirigiert. Die Herabsetzung des Beobachtungstriebes bewirkt eine typische Erscheinung, die neurasthenische Zerstreutheit. Ein wirklich ausgebildeter Autismus in psychiatrischem Sinne ist doch bekanntlich bei der Neurasthenie nicht vorhanden.

Da die repulsive Ermüdung die Anpassung an die Außenwelt stört, werden die Begierden oft unbändig, inkoordiniert und explosiv. Es ist nicht selten, daß ein Wunsch verschwindet, sobald der Neurastheniker Gewißheit

[1]) Theodor Heller, „Grundriß der Heilpädagogik".

darüber erhält, daß es leicht angeht, ihn zu befriedigen. Und werden die Wünsche befriedigt, so schlagen sie leicht um in Desillusion. Da sie mehr auf phantastische als auf wirkliche Ziele eingestellt werden, sind sie nicht selten unmöglich zu verwirklichen.

Die repulsive Einstellung verstärkt, wie zuvor betont, die negativen Reaktionen und schwächt die positiven. Darum glaubt der Neurastheniker mehr an das, was ihm Schrecken einflößt, als an das, was ihn beruhigen sollte; er zweifelt am Positiven und glaubt an das Negative. Alles, was ihn erschreckt, ist er im voraus geneigt anzuerkennen. Wenn jemand ihm die wirkliche Lage in günstigem Lichte darstellt, hat er gewöhnlich zwei Arten, diesen Einwurf seines Wertes zu berauben. Die eine ist: „Da ist nichts dahinter; das sagt man nur, um mich zu trösten." Oder auch: „Man nimmt es viel zu oberflächlich und zu leicht, und versteht nicht, wie ich leide und wie beunruhigend meine Lage in Wirklichkeit ist."

Infolge des Negativismus schlagen, wie gesagt, die Reaktionen oft in das Gegenteil um, so daß sie nicht mehr den Anforderungen der Wirklichkeit entsprechen können. Es ist gewöhnlich, daß der Kranke nicht einschläft, wenn er soll, aber gegen Morgen einschläft, wenn die Zeit zum Aufstehen herannaht. Er ist müde am Morgen, wo er ausgeruht sein sollte, und tätigkeitseifrig am Abend, wo er zur Ruhe gehen sollte. Er sehnt sich nach Gesellschaft, wenn er allein ist, und nach Einsamkeit, wenn er am Gesellschaftsleben teilnimmt. Was er besitzt, hat für ihn wenig Wert, aber was er entbehrt, oder zu entbehren glaubt, steht hoch im Preise. Der Negativismus wirkt wie ein Minuszeichen vor einer mathematischen Klammer; er verwandelt plus in minus und minus in plus.

Wenn man — um noch einen bildlichen Ausdruck anzuwenden — den Intensitätsgrad, den eine psychische Reaktion erfordert, um sich geltend zu machen, ihren „Kochpunkt" nennen würde, kann man sagen, daß der „Kochpunkt" des ermüdeten Neurasthenikers im allgemeinen höher liegt als derjenige anderer Menschen, aber wenn er einmal erreicht ist, „kocht" er um so heftiger. Solange der Ausschaltungsreflex herrscht, ist die Ausschaltung intensiv, auf Grund der Neigung des Neurasthenikers zu Überinnervation. Bei ihm wird es daher einem Bestreben schwer, die Ausschaltung zu überwinden, ist diese aber einmal überwunden, so wird oft auch das Bestreben überinnerviert und erreicht einen ungewöhnlichen Stärkegrad. Er hat nicht selten keinen Lebensappetit und verlangt stark gewürzte Gerichte, um ihn anzuregen; ist er aber einmal geweckt, so wird er oft von Heißhunger ergriffen. Er ist beides, mehr gleichgültig und mehr intensiv als gewöhnliche Sterbliche; er hat gleichzeitig Neigung zu Überdruß und zu überreiztem Verlangen.

Die neurasthenische Ausschaltung hat demnach einen hemmenden und depressiven Einfluß auf das Lebensgefühl. Dies ist ein qualvoller Zustand, der leicht in wirkliche Angst übergeht, und es ist daher natürlich, daß der

Kranke mit allen Mitteln versuchen wird, sich davon zu befreien. Auf diese Weise entsteht ein Streben nach starken berauschenden Eindrücken. Die Bedeutung des Ausschaltungsgefühls für die Entstehung einer ganzen Reihe sog. Begierkrankheiten kann kaum überschätzt werden. Der eine benutzt den Ernährungstrieb als Stimulans, der andere den Alkohol, der dritte die Sexualität, die Spielpassion oder die Sammlermanie. Auch negative Reaktionen, z. B. der körperliche oder seelische Schmerz, sind viel angewendet auf Grund ihrer intensiven Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu stimulieren. Es gibt Personen, die sich selbst Schmerz zufügen, nur um etwas „fühlen“ zu können und auf solche Art von ihrer leblosen Indolenz befreit zu werden. Heines und Schopenhauers Pessimismus, wenngleich unzweifelhaft in vielen Stücken echt, dürfte doch in nicht geringem Umfange eine Art „Gourmandise“, eine Art schmerzhafte Weise, das Dasein zu würzen, gebildet haben.

An der Reaktion, die sich im Besitz der Fähigkeit erweist, die Indolenz des Ausschaltungszustandes zu besiegen, hält der Kranke mit einer oft genug nahezu unglaublichen und monomanen Begierde fest. Diese Tenazität beruht wahrscheinlich teils darauf, daß die Reaktion in ihrer Eigenschaft einer Kontrasterscheinung einen hohen Grad von Intensität erreicht, teils darauf, daß die Ausschaltung hinreichende Kraft hat, ein gut Teil weniger kräftige Reaktionen zu unterdrücken, weshalb konkurrierende Bestrebungen nur mit Schwierigkeit entstehen können.

Bei diesen Zuständen handelt es sich nicht immer um ein tatsächlich ausgebildetes und augenscheinliches Ermüdungsgefühl — dieses wirkt nämlich oft allzu sehr hemmend auf die Aktivität — sondern mehr um das vage Vorstadium desselben, in Form von Gefühlen von Unfähigkeit, Indolenz und Langeweile, die zuweilen so unbestimmt und rudimentär sind, daß der Kranke keine deutliche Auffassung von der Existenz derselben hat, bevor der Arzt den Sachverhalt klargemacht hat.

Die neurasthenische Ausschaltung kann demnach in reichem Maße krankhafte Erscheinungen erzeugen, aber sie kann auch allopsychische Reaktionen von eminenter kultureller Bedeutung erwecken. Sie macht freilich den Menschen weltfremd, aber sie kann auch gerade dadurch ihm ein intensiveres inneres Leben schenken und bei hochwertigen Personen eine Sehnsucht nach einem volleren und reicheren Dasein wecken, als das, welches das alltägliche Leben zu bieten hat.

Die vorwiegend auswärts gekehrten Menschen können vielleicht etwas Lebensfrisches an sich haben, oft aber auch etwas Alltägliches, Flaches und Nüchternes. Es fehlt ihnen an Persönlichkeit im tieferen Sinne. Sie besitzen nicht die individuelle Gefühlsbetonung, sondern die offizielle und konventionelle, die man haben „soll“, und die alle ihre Umgangsfreunde haben. Es fehlen ihnen die Molltöne, die Dissonanzen, die reiche Chromatik. Es ist das ..nere Leben, das dem äußeren Reichtum verleiht. Es sind nicht die Gemüts-

eindrücke, die den Menschen beherrschen sollen, sondern er ist es, der sie in seinen Dienst nehmen soll.

Um die Melancholie, die Unfähigkeit und Lähmung, die durch die repulsive Ausschaltungsreaktion erzeugt werden, zu verscheuchen, strebt der Mensch nach intensiven Eindrücken, die ermunternd und attraktiv auf die Aufmerksamkeit wirken, und es ist nicht unmöglich, daß sowohl philosophische Systeme als auch praktische Erfindungen, Kunstwerke und wissenschaftliche Entdeckungen aus derartigen Bestrebungen entsprungen sind. Die deprimierende und lähmende Einwirkung der neurasthenischen Ermüdung hat das menschliche Gemüt gezwungen zu versuchen, sich von diesem Druck durch Aufsuchen stimulierender, lustbringender Sensationen zu befreien. Taine ist der Ansicht, daß der gotische Kirchenbau in der Absicht geschaffen wurde, um bei dem Betrachter eine außerordentliche Gemütsbewegung hervorzurufen und ihn zu zwingen zu staunen, und geblendet zu werden. Die Menschen des Mittelalters, sagt er, standen unter dem Einfluß von düsteren und einschüchternden religiösen Lehren; sie waren traurig gestimmt und machten eine schmerzhafte Seelenkrisis durch. Daher bedurften sie lebhafter, wechselnder und bis zum äußersten gehender Eindrücke. Die gotische Baukunst war nach Taine ein Ausdruck für ein Bedürfnis, sich von einem abnormen Gemütszustand durch die Schaffung eines mächtigen Schönheitseindruckes zu befreien.

3. Neurasthenie und Vitalität.

Im vorhergehenden wurde mehrfach hervorgehoben, daß die Neurasthenie keine Verfall- oder Degenerationserscheinung ist, und es wurde gesagt, daß es mehr berechtigt wäre, sie eine Vitalitätssteigerung zu nennen. Wenn jemand in eine gefährliche Lage geraten ist, wird er leicht „nervös“, er fährt zusammen, zittert und bekommt Herzklopfen. Dies beruht nicht darauf, daß er degeneriert ist, sondern darauf, daß gewisse Schutzkräfte bei ihm in lebhafte Tätigkeit gekommen sind. Bei dem Neurastheniker sind diese Schutzkräfte in eine andauernde Spannung versetzt, was darauf beruht, daß die Ursache der Spannung nicht vorübergehender, sondern mehr dauernder Art ist. Seine „Schwäche“ ist nicht ein Faktum, sondern eine flüchtige Annahme, die nicht auf Beobachtung begründet ist; sie ist eine Hypothese, die vieles hat, was gegen sie spricht und kaum etwas, was für sie spricht.

Die Neurasthenie ist eine Hypertrophie gewisser Reaktionen, oft genug der wertvollsten, die wir besitzen. Die Zunahme derselben dürfte, wie gesagt, auf einer Steigerung der hemmenden und kontrollierenden Kräfte im menschlichen Gemüt beruhen. Das Pflichtgefühl, die Sorgfalt und die Rücksicht sind zweifelsohne im Lauf der Zeiten gesteigert worden. Den Menschen der Gegenwart erscheinen die Brutalität, der Egoismus und die Rücksichtslosigkeit, die sich im Zeitalter des dreißigjährigen Krieges, der Hugenottenkriege und

der Kondottieren entwickelten, als etwas Unglaubliches ‹ ıd Grauenhaftes. „Wenn wir unter den markanten Persönlichkeiten der Renaissance einen Menschen finden, der sich in seiner Jagd nach dem Glück . . . nicht mit Verbrechen befleckte, so bildet er eine Ausnahme", sagt Chledowski.

In alten Zeiten ließ man fatalistisch alles über sich ergehen, den Tod, den man stets vor Augen hatte, die Krankheiten, die beständig wüteten, die Unterdrückung, die man für unvermeidlich hielt. Die persönliche Karriere war in weit größerem Umfange als jetzt durch die sozialen Schranken gesperrt. Zweifel war Todsünde und die Kirche bestimmte, was man glauben sollte. Die Unreinlichkeit, die Brutalität und die Armut versetzte die Menschen in einen Zustand von Gefühllosigkeit; man wurde gleichgültig, sowohl gegen sein eigenes Schicksal, als auch gegen dasjenige anderer.

Die Neurastheniker des Leichtsinns, der Willensschlaffheit und mangelnden Verantwortungsgefühls anzuklagen, ist in den meisten Fällen unberechtigt. Statt dessen leiden sie, wie bereits betont, oft an einem überspannten Pflichtgefühl. Hinter der scheinbar egoistischen Beschäftigung des Neurasthenikers mit dem eigenen Ich liegt nicht selten eine Sehnsucht, tüchtig, brauchbar und nützlich zu sein. Oft hat er eine starke Verbesserungs- und Idealisierungstendenz. Er liebt die Kraft und die Vitalität und verabscheut die Schwachheit und die Unreife. Er wünscht, daß die Außenwelt reicher und fesselnder, die eigene Arbeit vollendeter, die eigene Fähigkeit größer sein sollte. Der überreizte Verbesserungsinstinkt macht ihn unzufrieden mit dem tatsächlich Existierenden. Das Bestreben harmonisch mit der Umgebung, wie sie ist, zu verschmelzen, und seine Aufgabe so gut zu erfüllen, wie er kann, sagt ihm nicht zu. Sein berechtigtes Streben nach einem reicheren Dasein läßt sich auf Grund seiner Neigung zu repulsiven Reaktionen nicht vereinigen mit einer sympathischen Einschätzung des bereits Existierenden, das ihm grau, trist und nichtssagend vorkommt. Die Neurastheniker werden nicht selten feindlich gegen das Milieu und suchen Ersatz in der Phantasie. Sie werden weltmüde, lebensmüde, gleichgültig gegen das Dasein. Derartige Personen leiden oft Schiffbruch, können aber auch Pioniere für ein mehr entwickeltes Seelenleben, ein intensiveres Gefühlsleben und ein durch die landläufigen Vorurteile unbeirrtes Urteil werden.

Bumke hat geäußert, daß die Menschen vielleicht heutzutage mehr nervös sind, aber nur weil sie mehr ausrichten und intensiver leben. Goldscheider ist der Meinung, daß die Bedingungen für nervöse Überempfindlichkeit bei allen Menschen vorhanden sind. Er bemerkt auch, daß die Neurastheniker eine ungewöhnliche Energie entwickeln können, und daß es eine alte Erfahrung ist, daß sie sich ungewöhnlich lange jung und frisch erhalten. Nach Iwan Blochs Meinung ist die Nervosität unserer Zeit oft nur eine Anpassungserscheinung und keine eigentliche Krankheit. Schuster betont, daß der Begriff Psychopath nicht immer mit dem Begriff Minderwertigkeit und Degeneration verbunden ist, daß es vielmehr eine psychopathische Hoch-

wertigkeit gibt. Heller sagt, daß es nervöse Kinder von hervorragender Begabung und Produktivität gibt, und daß man bei näherer Betrachtung dieser Kinder zu der Auffassung kommt, daß gerade ihre nervöse Art die Ursache ihrer, das gewöhnliche Maß überschreitenden, Leistungen ist. Die Reizbarkeit ist dann nicht als eine krankhafte Erscheinung anzusehen, sondern muß im Interesse des Individuums und der Menschheit gepflegt und erhalten werden. Feer ist der Ansicht, daß die große Impressionabilität im Nervensystem der neuropathischen Kinder diese nicht selten zu ungewöhnlichen intellektuellen, künstlerischen und ethischen Leistungen instand setzt.

Die Neurasthenie darf nicht verwechselt werden mit der bei Säuglingen oft vorhandenen reflektorischen Überreizbarkeit, die außerhalb des Rahmens des hier erörterten Gegenstandes liegt. Zweifelsohne kann eine Neurasthenie oft ihre Wurzeln in einer angeborenen Überreizbarkeit haben, aber letztere scheint doch keine unentbehrliche Bedingung zu sein. Da die neurasthenischen Erscheinungen, die ja komplizierte psychische Bildungen sind, eine gewisse Entwicklung des Ichkomplexes erfordern, können sie nicht angeboren sein. Eine sog. endogene Neurasthenie gibt es nicht, ebensowenig wie es endogene Verfolgungs- oder Versündigungsideen gibt.

Sicherlich existiert — was ja oft betont worden ist — ein Zusammenhang zwischen Neurasthenie und Genialität.

Es ist hier nicht die Absicht, auf eine detaillierte Analyse des Wesens der Genialität einzugehen. Aber sicher ist, daß zwei Erscheinungen für die geniale Arbeit charakteristisch sind, nämlich Intensität und Tenazität. Die Bedeutung der Intensität ist ja allgemein anerkannt. Aber auch die Wichtigkeit der Tenazität ist von verschiedenen bekannten Männern hervorgehoben worden. „Das Genie ist eine lange Geduld", hat Buffon geäußert. Carlyle meint, daß das Genie in einer unbegrenzten Fähigkeit, sich Mühe zu machen, besteht. Beethoven war der Meinung, das Genie sei 2 Prozent Talent und 98 Prozent Fleiß. „Das Genie", sagt Byron, „besteht, so weit ich verstehen kann, in nichts anderem als darin, daß man 16 Stunden am Tage arbeitet."

Intensität und Tenazität waren ja indessen auch für die neurasthenischen Reaktionen kennzeichnend; diese Eigenschaften sind demnach gemeinsam für die Neurasthenie und die Genialität, aber sie unterscheiden sich in bezug auf die Einstellung. Die Interessen des Genies — wenn man nun dieses Wort, das anfängt, ein wenig unmodern zu werden, anwenden soll — sind wenigstens während der Arbeit objektiv eingestellt; beim Neurastheniker wiederum ist die subjektive Einstellung vorherrschend. Bei ersterem herrscht ein inspirierter Tätigkeitsdrang und Tatkraft; bei letzterem Unruhe und Irritation. Die Reaktionen der Genialität sind fruchtbringend, die der Neurasthenie steril und zwecklos. Bei begabten Menschen sind oft diese Reaktionsweisen beide vereinigt, so daß sie während der Arbeit geniale und in „hours of idleness" neurasthenische Charakterzüge aufweisen.

Bei berühmten Personen sind meistens oder vielleicht immer die intensiven und anhaltenden Objektreaktionen ein Ausdruck einer angeborenen fruchtbringenden Begabung, und in diesem Sinne ist die Genialität das Prärogativ nur weniger. Aber sie könnte auch in einer weiteren Bedeutung aufgefaßt werden. Genialität ist ja verwandt mit Genius, Geist. Das Leben der Genialität kann auch als das Leben des Geistes aufgefaßt werden, ein Leben, erfüllt von intensiven und anhaltenden Objektreaktionen, zum Unterschied von dem sterilen Subjektleben des Neurasthenikers. In diesem weiteren Sinne ist die Genialität allen zugänglich. Die neurasthenische Unfähigkeit und Ohnmacht weichen, wenn der Mensch sich dem genialen Leben, dem sorglosen Aufgehen des Geistes in einem objektiven Dasein hingibt.

VII. Die Natur des Kraftgefühls.

1. Kraft und Ermüdung.

Das Ermüdungsgefühl, die asthenische Reaktion, kann demnach unter gewissen Umständen eine sehr unwillkommene und störende Erscheinung sein, die zu bekämpfen und vertreiben zu können, richtig ist. Sie hemmt und fesselt ja unsere Aktivität oft gerade dann, wenn wir es am wenigsten wünschen. Dagegen gehört das Kraftgefühl, die sthenische Reaktion, zu den gesuchtesten und lustbringendsten Erscheinungen des Seelenlebens. Die Erzeugung dieser Reaktion besagt eine Besiegung der Ermüdung; das Studium derselben ist also besonders bedeutungsvoll für die Therapie der Ermüdung.

Wenn man sich mit einer Krankheit vertraut gemacht hat — und die Ermüdung muß in vielen Fällen als eine krankhafte Störung angesehen werden — ist es natürlich, daß man auch die Heilmittel derselben kennenlernen will. Die Besiegung der Ermüdung erfolgt durch Erzeugung gesunder und lebhafter Kraftgefühle; es ist daher angezeigt zu versuchen, sich eine Vorstellung von der Natur derselben zu bilden.

Die Ermüdungsreaktion ist im Verhältnis zu der im Werke befindlichen Handlung ein abbrechender und ausschaltender Akt; die Kraft wiederum ist ein Ausdruck für die eigentliche Impulsivität und die Einschaltung. Die Ermüdung ist Verneinung, die Kraft Bejahung. Wenn erstere nach einem Aufhören trachtet, besagt die letztere ein Beginnen und ein Fortsetzen. Sie ist ein Ausdruck für die Initiative und die Ausdauer, die eine Art permanenter Initiative ist.

Wenn eine psychische Reaktion allen Ausschaltungstendenzen entschieden überlegen ist, entsteht ein Gefühl von Kraft, Macht und Fähigkeit; wenn die Ausschaltungstendenz an Intensität gesteigert wird, entsteht ein Gefühl von Ermüdung, Ohnmacht und Unfähigkeit.

Mit Kraft in psychologischem Sinne sind nicht die im Organismus befindlichen physischen und chemischen Energiemassen gemeint; das psy-

chische Kraftgefühl ist ein Ausdruck einer geistigen Disposition, eine Art zu reagieren. Man kann es wohl erfahren, aber nicht messen.

Während die Ermüdung warnt: „höre auf! das übersteigt deine Kräfte! das verlohnt sich nicht!“, mahnt die Kraft: „handle! es verlohnt sich! es geht nicht über deine Kräfte!“

Das psychische Kraftgefühl braucht nicht immer mit Notwendigkeit in Handlung zum Ausdruck zu kommen, es kann sich auch als eine Disposition zur Handlung äußern. Es braucht nicht immer offenbar (manifest) zu sein, es kann auch verborgen und schlummernd (latent) sein. Ein kräftiger Mensch ist nicht immer in Tätigkeit, aber er ist im Besitz einer bedeutenden Tätigkeitsfähigkeit. Die Kraft kann ein aufgestauter See sein ebensowohl wie ein brausender Wasserfall.

Wenn ein Reflexbogen, bestehend aus Gefühlsnerv, Ganglienzellen, Bewegungsnerv und Muskel, unverletzt ist, entsteht in demselben eine Art Spannung oder Neigung zu Aktivität. Diese Spannung wird Tonus genannt. Wenn der Reflexbogen an irgendeiner Stelle beschädigt oder abgebrochen wird, nimmt dieser Tonus oder die Spannung ab oder hört auf. Das Ermüdungsgefühl ist ein Ausdruck für eine Senkung des Tonus in einer oder mehreren seelischen Reaktionen; das Kraftgefühl ist ein Ausdruck für diesen Tonus.

Die Kraft offenbart sich, ebenso wie die Ermüdung, in unzähligen Formen; es gibt ebensoviel Arten Kraftreaktionen, wie es Impulse gibt. Es existiert eine Kraft des Zornes und eine Kraft der Angst, die Kraft, anzufallen und sich zu verteidigen, Handlungskraft und Widerstandskraft. Das Bewußtsein selbst besagt ein Kraftmoment, eine Serie Impulse und Antriebe. „Das Bewußtsein ist seiner wirklichen Natur nach impulsiv“, sagt William James.

Das Kraftgefühl lockt dazu, Energie zu vergeuden. Ein Mensch, dem Gefühle von Kraft fehlten, würde nichts unternehmen; er würde seine Tage in stumpfer Gleichgültigkeit verbringen. Das Kraftgefühl ist die Sesamformel, die die Pforten der verborgenen Energieschätze öffnet, es schaltet den Energiestrom ein, löst die Bremsen und setzt den Motor in Gang. Es erzeugt nicht Energie, aber es macht sie frei; es schafft nicht, aber es beflügelt.

2. Die Begierden.

Die einschaltenden Begierden sind intensiv kraftweckende Erscheinungen.

Alle psychischen Reaktionen haben ihre Ebbe und ihre Flut. Sie können lahm, träge und unwillig verlaufen, und sie können sich mit der Kraft einer Springflut offenbaren. Man kann seine Mahlzeit mechanisch, ohne Eßlust, einnehmen, nur um aus moralischen Gründen das Leben zu fristen; die Mahl-

zeit kann auch ein Fest sein, das das Blut erglühen läßt. In letzterem Falle verzehren wir unsere Mahlzeit mit Lust; es ist eine kraftgesättigte und ausgereifte Begierde, die uns treibt. Im ersteren Falle ist es ein Vernunftsgrund, der uns veranlaßt, unsere Nahrung einzunehmen. Eine Begierde ist doch auch hier vorhanden, nämlich die Begierde, das Leben zu erhalten. Aber die Mahlzeit selbst ist sozusagen eine indirekte Handlung, ein Mittel im Dienste eines Zweckes, eine an und für sich gleichgültige oder widerstrebende Handlung, die sich in den Dienst des Lebensdranges gestellt hat, und auf assoziativem Wege mit diesem verknüpft worden ist.

Damit eine Reaktion die Stärke der Flutwelle erhalten soll, müssen wir uns derselben mit unserer ganzen Persönlichkeit hingeben, so daß wir gleichsam taub und blind für alles andere werden.

Die Begierden sind außerordentliche Stimulantia auf Grund ihrer direkten, einheitlichen und konzentrierten Einstellung. Sie sind die treibenden Spannkräfte in uns, Federn, die niemals verschließen werden, sondern stärker werden, je öfter sie aufgezogen werden. Sie bilden ein Kapital, das wächst, je mehr es vergeudet wird. In ihnen sind das Leben, die Jugend und die Existenz verborgen. Solange sie frisch erhalten werden, sind wir jung; wenn sie welk geworden sind, fangen wir an zu altern.

Eine Begierde wirkt wie ein Brennglas; es sammelt die psychische Energie in einem einzigen Punkt. Oder richtiger: es ist gerade diese attraktive Konzentrierung, für die die Begierde der psychische Ausdruck ist, ebenso wie die blaue Farbenempfindung der psychische Ausdruck für die Fähigkeit des Organismus ist, sich auf gewisse Lichtvibrationen einzustellen und sie aufzufassen.

Manche Verfasser haben die Begierden in psychische, wohin Habsucht, Ruhmsucht usw. gehören würden, und physische, z. B. Ernährungstrieb und Geschlechtstrieb, eingeteilt. Dies ist jedoch eine gewissermaßen erkünstelte Einteilung. Das eigentliche Begiergefühl, das ja ein Ausdruck für eine einheitliche Erscheinung, nämlich die Fähigkeit direkter attraktiver Einstellung, ist, ist natürlich immer psychischer Art und gehört dem Bewußtsein an. Wenn es sich um sog. physische Begierden handelt, sind es die Organisation und die Struktur des Körpers mit seinen Nervenbahnen, Muskeln und Hormonen, die in augenfälliger Weise die Reaktionen in gewisse Bahnen leiten und den Ausfluß derselben in gewisser Richtung erleichtern. Eine physische Unterlage ist doch für alle Begierden vorhanden, obgleich diese bei den sog. psychischen mehr verborgen ist.

In allem menschlichen und tierischen Leben offenbaren sich die dynamogenen krafterzeugenden Begierden. Die hungrigen und durstigen Tiere begeben sich auf lange Wanderungen, um ihren Drang nach Nahrung und Wasser zu stillen. Ein Hund, der von der Jagdbegierde getrieben, einen Hasen verfolgt, führt eine unerhörte Kraftleistung aus. Die Katze, die ihrer Beute auflauert, ist von Kraft und Spannung erfüllt. Die Tänze, der Gesang

und die Kämpfe der Vogelmännchen entstammen aus dem aufflammenden Geschlechtstrieb. Während der Paarungszeit ist es, als ob die Ermüdungsgefühle der Tiere aufgehoben wären, als ob sie zu einem neuen berauschenden Leben erwacht wären, wo die Ermüdung verbannt und die Kraft allgewaltig ist.

Die Kunst, ein reiches und intensives Leben zu leben, ist die Kunst zu begehren, den Organismus von einer Welle von lebenskräftigen Begierden durchströmen zu lassen. Sie sind die vielleicht wertvollsten Aktiva der menschlichen Natur.

Wenn die Begierden befriedigt werden, schenken sie ein Gefühl von Lust und Rausch, die Gemütsstimmung wird froh, und man vergißt die alltäglichen Sorgen, das Schwere erscheint leicht, die Aktivität wird gesteigert, die Ideen fließen rascher. „Rausch weitet, vereinigt und sagt ja", hat der Psychologe William James geäußert. „Er ist in der Tat der große Anreger der Ja-Funktion beim Menschen. Er führt seine Anbeter von der kühlen Außenseite der Dinge zu dem strahlenden Kern. Das berauschte Bewußtsein ist ein Teil des mystischen Bewußtseins."

Alles, was unsern Organismus zu Impulsivität und Aktivität reizt, verleiht ihm Kraftgefühle. Die Sinneneindrücke, die Erzeugnisse des Beobachtungstriebes sind, sind eine Art Stimulantia; die Geruch- und Geschmacksensationen, das Licht, die Farbe, der Ton, das Sausen des Windes, die Sonnenwärme, das kalte Seewasser, der belebende Gebirgswind.

Eine überschäumende Jugendkraft kommt zum Ausdruck in Tanz, Gesang und Spiel. Das Spiel läßt die Saiten verschiedener Begierden und Triebe ertönen: des Fluchttriebes, des Angriffstriebes, des Triebes zu wetteifern, sich zu verstecken und sich unbeweglich zu halten, sich dem Muskelrausch heftiger Körperbewegungen hinzugeben. Es sind dies Impulse, aus denen das Spiel seine Lust entnimmt. Es gibt Spiele, die sich der Neckerei bedienen und solche, die auf den erotischen Saiten spielen.

Auch eine Reizung des inneren Beobachtungstriebes wirkt stimulierend. Was den Flug und den Reichtum der Gedanken steigert, was Gefühl und Phantasie verschärft, steigert auch die Vitalität: der Scherz, das Rätsel, der überraschende Einfall, das Gedicht, die Sage und das Märchen, alles, was einen reichen und wechselnden Gedankenstrom in Gang setzt. Darum lieben die Menschen interessante Persönlichkeiten, die mit Hilfe von Rede oder Schrift eine bunte und mannigfache Ideenwelt ins Leben rufen.

Man hat gemeint, daß die Begierden unmoralische Bildungen sind, die es unsere Pflicht ist, zu bezähmen und zu unterdrücken. Eine mehr vernunftswidrige Anschauung ist kaum denkbar. Es ist nicht die Fähigkeit zu verlangen, die die Menschen ins Unglück führt, sondern ihre Unfähigkeit ihren Begierden anzupassen.

Die richtig eingestellten Begierden sind die besten Stützen der Moral, des Gemeinwesens und der Fortschritte. Alle großen Epochen sind von einem

heißen und rastlosen Drang gekennzeichnet worden; alle bedeutenden Persönlichkeiten haben eine Strömung von unersättlicher Passion und Leidenschaft in sich besessen. Es gibt nichts Schlimmeres als die Indolenz, die entsteht, wenn die schaffende kulturelle Fähigkeit nicht von einer brennenden impulsiven Begierde, sondern von einer kleinlichen, überklugen und eiskalten Berechnung angeleitet wird; dann steht kulturelle Umnachtung bevor.

3. Die Willenskraft.

Die undisziplinierten Begierden sind indessen eine Horde von Wilden, und ihre Herrschaft führt Anarchie im Seelenleben herbei. Sie müssen einen Herrscher über sich haben, der sie dirigiert, sie antreibt oder sie im Zaum hält. Die Begierde der Begierden, der Häuptling über den Begierden, ist der Wille, dessen Aufgabe es ist, unsere Handlungen zu ordnen, zu leiten und zu lenken, so daß sie eine zweckentsprechende Einstellung erhalten. Er verleiht dem Seelenleben Einheitlichkeit. Er ist der Arbeitschef der Begierden, eine vorgesetzte, befehlende und disziplinierende Begierde, die Begierde der Beherrschung, der Macht und der Entschlossenheit.

Um seine Zielbegriffe zu verwirklichen, wird der Mensch oft genötigt, Handlungen vorzunehmen, die ihm im Grunde gleichgültig oder zuwider sind und das Werkzeug, dessen er sich dabei bedient, ist der Wille. Die Probleme des Willens und der Kraft sind nahe verwandt miteinander, und daher soll hier nochmals die Willenserscheinung besprochen werden.

Diese Erscheinung ist die bedeutungsvollste und in kultureller Hinsicht wichtigste Offenbarung der psychischen Kraft; sie bildet das brennendste und zentralste psychologische Problem aller Zeiten. Die Ausbildung eines starken und kraftvollen, zähen und ausdauernden Willens ist eine mächtige Waffe gegen Ermüdungs- und Ohnmachtsgefühle und daher von größter Bedeutung für den Menschen.

Der Wille wird oft — und dem fallen auch Psychologen vom Fach anheim — als eine besondere psychische Qualität, ja, als etwas Metaphysisches und Übernatürliches angesehen. Dies ist natürlich eine unrichtige und irreführende Anschauung, die in begriffstheoretische und naturphilosophische Spekulationen ausmündet und von der konkreten Wirklichkeit ablenkt. Der Wille ist seinem Wesen nach ganz einfach eine Begierde, aber eine Begierde mit einer eigenartigen Ausgestaltung.

In vielen Fällen ist es nicht möglich, mit Bestimmtheit zu entscheiden, ob eine Handlung Ausdruck für Willen oder eigentliche Begierde ist, denn die Grenze ist unbestimmt. In der Psychologie gibt es kaum irgendwelche Markscheiden, sondern Nuancen und Schattierungen. Oft pendelt eine Handlung zwischen Willen und eigentlicher Begierde, so daß sie den einen Augenblick ein Erzeugnis des ersteren und im nächsten Augenblick der letzteren zu sein scheint.

Auf Grund der komplizierten Struktur des Organismus und der darauf beruhenden Mannigfaltigkeit von Bedürfnissen und Begierden, geraten diese letzteren nicht selten in Interessenkonflikte miteinander. Die Reaktionen, die vom Urteil und von der Einschätzung für zweckmäßig und richtig gehalten, und die daher von der Persönlichkeit gutgeheißen und gewünscht werden, werden Willensreaktionen genannt.

Hinter diese stellt sich demnach die Persönlichkeit wie eine Art verantwortlicher Herausgeber. Sie sind in seinen Augen legitim, da sie von ihrem Urteil und ihrer Einschätzung gutgeheißen worden sind. Die Reaktionen, die dem widersprechen, werden als illegitime Verschwörer und Rebellen angesehen.

Da der Wille stets mit der Persönlichkeit übereinstimmt, wird eine sehr feste Verbindung zwischen Willen und Persönlichkeit ausgebildet, so daß die letztere als die Ursache des ersteren dazustehen scheint. Auf solche Art entsteht die verhängnisvolle Illusion von der Freiheit des Willens. Wenn dagegen eine andere Begierde stärker heranwächst als der Wille, wird ein Gefühl von Unfreiheit, Zwang und Sklaverei erzeugt. Daher hat der Mensch ein Gefühl davon, daß er von einer Begierde besiegt wird, aber mit seiner Willenskraft siegt.

Die Begierde hat eine periphere und direkte Verbindung mit ihrem Gegenstand, der Wille eine zentrale und indirekte Verbindung durch den Zweck, der ihn in Aktion setzt. Der erstere gehört mehr mit der äußeren oder inneren Beobachtung zusammen, der letztere mehr mit dem Urteil und der Schlußfolgerungsfähigkeit.

Die Objektbegierde verhält sich zur Willensbegierde wie der natürliche Magnet zum Elektromagneten. Ersterer besitzt stets seine Anziehungskraft, letzterer erhält sie erst dann, wenn der elektrische Strom geschlossen wird. Wird der elektrische Strom unterbrochen, so verschwindet auch die magnetische Kraft. Die Kraft der Objektbegierde ist immanent und ziemlich konstant, die der Willensbegierde von den wechselnden Einflüssen des Urteils und der Einschätzung der Persönlichkeit abhängig.

Bei der eigentlichen Begierde liegt der Schwerpunkt auf dem Gegenstand derselben, dem Objekt, weil dieselbe so intensiv auf dieses eingestellt worden ist. Infolge der starken Betonung des Objektes geht es eine sehr feste und intime Verschmelzung mit seinem Gegenstand ein, so daß die Begierde gleichsam in diesen hineinprojiziert und von ihm auszugehen scheint. Dadurch erscheinen gewisse Gegenstände als an und für sich verabscheuungswürdig oder erstrebenswert. Es ist dank dieser Verschmelzung und dieser Illusion, daß das Objekt der Begierde seinen bezwingenden und faszinierenden Einfluß erhält.

Auf Grund der genannten Illusionen macht sich die Begierde als eine Kraft des Gegenstandes, der Wille als eine Kraft des Ichs bemerkbar. Wenn die erstere herrscht, befindet sich der Gegenstand derselben im Zentrum und

das Ich in der Gewalt der Begierde. Beim Willensakt hat das Ich die Oberhand, und es entsteht daher ein Macht- und Freiheitsgefühl. Die Persönlichkeit wird dann das Zentrale, was Auftrag gibt und befiehlt.

Die Begierde ist ein passionierter und gründlicher Beobachter. Auf Grund ihrer intensiven Objektprojektion ist sie überlegen, wenn es sich um erzeugende und schaffende Tätigkeit, Selbstvergessenheit, Aufgehen und Hingebung handelt; der Wille wiederum, wenn es sich um Wahl und Beschluß handelt, Freiheit und Selbständigkeit, Selbstbeherrschung und Disziplin, Freimachung vom Objekt und Sammlung um das Subjekt.

In der bekannten Fabel von den Kirschen und dem Hufeisen ist das Aufnehmen der Kirschen Begierhandlung, das Aufheben des Hufeisens eine Willenshandlung. So groß ist die anspornende Macht der Begierde, daß es für den Durstigen leichter sein kann, sich fünfmal nach einer saftigen Kirsche zu bücken, als ein einziges Mal nach einem Hufeisen, das einen nicht interessiert.

Man kann nicht mit der Macht des Willens eine genießbare Violinsonate schreiben; dazu ist eine wirkliche Begierde, begründet auf angeborener Begabung und musikalischen Kenntnissen, erforderlich.

Die Aufgabe des Willens ist es, Hindernisse aus dem Wege zu räumen, aber nicht, mit allen möglichen Dingen in lebende Berührung zu treten. Er knackt Nüsse, aber verdaut keine Kerne. Er entbehrt der lebhaften Assimilationstendenz, die so charakteristisch ist für die Begierde. Der Wille sagt: „du sollst, einerlei, ob es angenehm ist oder nicht!“, er ist das kriegerische Verlangen, das Verlangen, Fesseln zu zerbrechen und Schwierigkeiten zu besiegen. Willensstark ist die Person, die die Fähigkeit besitzt, Hindernisse geistiger Art über den Haufen zu werfen, ebenso wie der physisch Kräftige imstande ist, physische Hindernisse zu überwinden.

Der Wille ist nicht etwas, was von uns hervorgerufen wird, sondern etwas, was mit uns geschieht. Wir sind nicht Herren des Willens, sondern Opfer desselben. Der Willensstarke kann nicht umhin zu wollen und zu suchen, seinen Willen durchzusetzen. Man sollte nicht sagen: „ich will“, sondern: „es will in mir“.

Ein einfacher passiver Wunsch, ein indolentes Verlangen, ist nicht genug, um den Willen ins Leben zu rufen; die meisten Wünsche sind nicht von Willensakten begleitet. Damit der Wunsch zu Willen auswachsen soll, muß er mit einem andern Verlangen kombiniert werden, nämlich dem Verlangen nach Verwirklichung.

Damit der Wille eine siegende Kraft werden soll, darf er nicht die Form der unschlüssigen Wünsche, des unruhvollen Strebens und des negativistischen Dranges des Neurasthenikers annehmen, sondern er muß ein positives, vollblütiges Verlangen sein, gefüllt mit Sicherheit, Entschlossenheit und Kampffähigkeit. Er hat, wenn er gut entwickelt ist, einen Zug von Heroismus über sich.

Die Illusion von Freiheit, Willkür und Ungebundenheit, die die Willensakte begleitet, hat außerordentlich verhängnisvolle Konsequenzen herbeigeführt, indem sie zu einer Menge wirklichkeitsfremder metaphysischer und theologischer, moralischer und juridischer Spekulationen über den freien Willen Anlaß gegeben hat, in dessen Namen empörende Übergriffe begangen worden sind und der zahllosen Menschen Verlust an Leben, Gut und Ehre verursacht hat. Und die auf der Lehre von dem freien Willen fußende moralische Indignation ist der Großinquisitor der Weltgeschichte gewesen, der die Menschen die Stimme der Vernunft und der Hochherzigkeit hat vergessen lassen und sie zu den furchtbarsten Greueln getrieben hat. Die Geschichte der Gerechtigkeit und der Moral ist schrecklicher als die des Verbrechens, denn jene haben die Rache, die Grausamkeit und die Selbstgefälligkeit legalisiert. Sie sind für die Tortur und die Hinrichtungen, für die Verfolgungen und die Verleumdung verantwortlich.

Wenn eine Begierde, solange sie intensiv ist, nur in geringem Maße der ausschaltenden Macht der Ermüdung unterworfen ist, warum verschaffen wir uns dann nicht bei allen unsern Handlungen Zutritt zu den enormen Energiemassen der Begierde und befleißigen uns der direkten attraktiven Einstellung, die eine so bedeutende Steigerung unserer Kraft und Fähigkeit herbeiführt? Wir würden dann in vielen Fällen den lähmenden Einfluß des Ermüdungsgefühls bedeutend verringern.

Zweifelsohne bedienen sich die meisten Menschen dieses großen Vorteils nicht in dem Umfang wie sie es müßten. Sie führen viele wichtige Handlungen aus, ohne von ganzem Herzen daran teilzunehmen; dadurch erhalten diese Handlungen etwas Totes und Uninteressantes über sich. Besonders gilt dies von den wichtigen Berufshandlungen. Die Menschen betrachten großenteils ihren Beruf nur als einen Broterwerb, ein Mittel, ihren Unterhalt zu verdienen. Dadurch erhält der Beruf etwas Zwangartiges, Widerstrebendes und Ermüdendes über sich. Sie haben vergessen, daß man nicht nur von seinem Beruf, sondern auch für denselben leben soll. Der Tätigkeitsdrang, die direkte attraktive Einstellung auf den Beruf, erleichtert die Arbeit außerordentlich und bringt sie zu reicherer Ausbeute.

Je mehr Lust wir dem zentralen Willensstreben entgegenbringen können, desto leichter ist es, dasselbe mit einem peripheren Objektverlangen zu kombinieren. Darin ist ein großes soziales und pädagogisches Problem verborgen. „Alles muß getan werden“, hat Bertrand Russell geäußert, „um die Vereinigung der zentralen Bestrebungen des Lebens mit Genüssen aller Art, die an und für sich nicht schädlich sind, zu erleichtern. Bei allen Menschen entstehen Triebe, die mit ihrem zentralen Lebenszweck unvereinbar sind, und die bezwungen werden müssen. Aber dies trifft am wenigsten oft mit denjenigen ein, deren zentrale Triebe am stärksten sind.“

Die Verschmelzung von Willen und eigentlicher Begierde zu einem Ganzen bedeutet einen großen Vorteil; der Wille erhält die verhexende Kraft

der Begierde und die Begierde die disziplinierende Macht des Willens. Auf solche Art werden die peripheren und die zentralen Impulse zum Zusammenspiel gebracht, wobei kraftvolle, einheitliche und fruchtbringende Handlungen entstehen, die imstande sind, Berge zu versetzen und Flüssen eine andere Richtung zu geben. Dieser impulsive Wille ist weit verschieden von dem, was gewöhnlich unter diesem Namen geht und was sich durch seine Dürftigkeit, seine Kleinlichkeit und seine geringe Leistungsfähigkeit kennzeichnet. „Nur solche Menschen sind Willensmenschen, Tatmenschen, die durch ein leidenschaftliches Verlangen und starke Gefühle in Bewegung gesetzt werden", sagt Jodl.

Das Bestreben, Willensimpulse mit Begierdeimpulsen zu vereinigen, darf jedoch nicht allzu weit getrieben werden; es würde dann Anarchie in unserm Seelenleben herbeiführen. Ein direktes Verlangen, sich mit widerwärtigen und unlustigen Dingen zu beschäftigen, ist Perversität. Aber es trotz unseres Widerwillens für einen höheren Zweck zu tun, ist bewundernswert und Ausdruck für eine streitbare und kulturfördernde Willenskraft.

4. Das asketische Verlangen.

Willensverlangen und Objektverlangen können demnach zu einem Ganzen zusammenschmelzen. Wenn bei uns ein Gefühl von Hunger entsteht, kann dieses Verlangen vom Willen gutgeheißen werden, der sich hinter das Verlangen stellt und sagt: „ich will!" Andererseits kann es vorkommen, daß man aus dem Grunde, weil der Zeitpunkt passend ist, angefangen hat, seine Mahlzeit einzunehmen, aber ohne Eßlust; binnen kurzem stellt sich doch in vielen Fällen der Appetit ein.

Hierbei tritt gleichwohl die Willenskraft nicht rein und unvermischt auf. In diesen Beispielen bildet der Impuls ein Garn, hergestellt aus zwei verschiedenen Fäden, aber so fein zusammengesponnen, daß es schwer halten kann, sie voneinander zu trennen.

In seiner reingezüchteten Form tritt indessen der Wille auf, wenn er im Widerspruch zum Verlangen steht, wenn er den Menschen zu Tätigkeit treibt, trotz Ermüdung, Mühe und Gefahr. Dadurch, daß wir uns vieles versagen von dem, was wir ersehnen und uns anspornen zu vielem von dem, was wir fürchten, erhält der Wille eine asketische Tendenz. Er zwingt uns zu Entsagungen und Aufopferungen.

Diese asketische Tendenz des Willens leuchtet klar hervor aus einer Äußerung des jungen Disraeli, der danach trachtete, der Leiter des englischen Parlaments zu werden: „Es gibt keine Mühe, keine Unruhe, die ich nicht in schlaflosen Nächten und unter den Anstrengungen langer Tage ertragen will, wenn ich nur dieses Ziel erreiche."

Der Wille führt in derartigen Fällen einen ständigen Kampf gegen hemmende, bremsende und ausschaltende Reaktionen und Begierden, die in